**Bài luyện tập 1.**Hãy phân tích ngắn gọn và đánh giá từng mục tiêu sau đây dựa theo tiêu chuẩn SMART.

* Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới
* Tặng cho vợ một chiếc máy tính mới nếu trúng xổ số
* Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới
* Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn
* Tự thành lập một công ty của riêng mình

Hãy sử dụng SMART Rubric để đánh giá điểm số cho từng tiêu chí của từng mục tiêu trên.

* Tăng năng suất làm việc 5% vào tuần tới

S = 4, M = 4, A = 3, R = 4, T= 4

* Tặng cho vợ một chiếc máy tính mới nếu trúng xổ số

S = 4, M = 2, A = 2, R = 3, T = 1

* Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới

S = 4, M = 2, A = 3, R = 3, T = 1

* Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn

S = 3, M = 3, A = 3, R = 2, T = 3

* Tự thành lập một công ty của riêng mình

S = 4, M = 1, A = 2, R = 3, T = 1

**Bài luyện tập 2.**Nếu bạn là chủ nhân của những mục tiêu trong bài tập 1, bạn có thể điều chỉnh như thế nào để chúng tốt hơn dựa theo tiêu chuẩn SMART?

* Tăng năng suất làm việc bản thân lên 5% hết tuần sau

S = 4, M = 4, A = 4, R = 4, T= 4

* Tặng cho vợ một chiếc máy tính mới vào dịp sinh nhật của vợ

S = 4, M = 4, A = 4, R = 4, T= 4

* Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới vào giáng sinh

S = 4, M = 4, A = 4, R = 4, T= 4

* Dọn dẹp lại khu vườn vào cuối tuần sau

S = 4, M = 4, A = 4, R = 4, T= 4

* Tự thành lập một công ty của riêng mình trong vòng 10 năm tới

S = 4, M = 4, A = 4, R = 4, T= 4

**Bài luyện tập 3.**Hãy đặt cho mình từ 5 đến 10 mục tiêu dựa cho công việc hiện tại của bạn. Nên có các mục tiêu ngắn hạn và dài hạn, cho cá nhân cũng như cho công việc. Hãy sử dụng SMART Rubric để đánh mức độ tốt của các mục tiêu mình vừa đặt. Nếu điểm số thấp (nhỏ hơn 3) thì hãy điều chỉnh để có mục tiêu tốt hơn.

Mục tiêu ngắn hạn:

* Đạt Toiec 800 sau 4 tháng nữa
* Hoàn thành khóa học lập trình viên đúng tiến độ 4 tháng
* Tìm được công việc mới sau khi tốt nghiệp khóa học
* Giảm còn 69kg trong vòng 4 – 5 tháng

Mục tiêu dài hạn:

* Lập gia đình trước năm 32 tuổi
* Thu nhập 8 chữ số sau 30 tuổi