



Kurs na relacje

Załącznik nr 1

Metoda SMART

Dobrze określony cel jest:

- (Specific) konkretny, czyli wskazuje dokładnie, do czego dążysz;
- (Measurable) mierzalny, czyli pozwala sprawdzić, czy został osiągnięty;
- (Ambitious) interesujący, czyli ważny i ambitny;
- (Realistic) realny, czyli możliwy do osiągnięcia;
- (Time-bound) określony w czasie, czyli jego realizacja ma sprecyzowany początek i koniec.

Dobrze określone cele zachęcają do pracy, sprzyjają budowaniu zaufania, motywują do wysiłku, zachęcają również innych do wspierania działań. Dzięki temu realizacja zadań staje się ciekawym i pasjonującym wyzwaniem, a nie trudną i mozolną pracą. Pamiętaj o tym, aby zapisać cel, gdyż dopiero wtedy jesteś w stanie sprawdzić, czy droga, która podążasz, na pewno wiedzie do wyznaczonego punktu.