

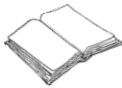
3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리



SMART 기법이란?



대학생의 시간관리 방법



방학 중 시간관리



참고자료 : 대학 생활 계획 세우기

내레이션

화면설명

1절 간지

다음 버튼을 클릭하세요.

학습내용

SMART 기법이란?

내레이션

화면설명

이 간지화면에서 자동으로 다음 슬라이드 내용으로 전환됨

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

 SMART 기법이란?

SMART 기법이란?

내레이션

화면설명

절제목 제시

배경음

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

#1

 SMART 기법이란?S
M
A
R
T

#2

목표를 향한

계획은!



내레이션

#1 SMART 기법은 #2 목표를 향한 계획이

화면설명

#1 레터 오브젝트가 아래로 흐르듯이 제시

#2 손으로 글쓰는 모션으로 텍스트 제시(655819460)

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

▶ SMART 기법이란?

S Specific 구체적으로

M Measurable 측정 가능하도록

A Attainable 달성 가능하도록

R Realistic 현실적으로

T Timely 정해진 기간 내에

내레이션

#1 Specific, 구체적으로, #2 Measurable, 측정 가능하도록, #3 Attainable, 달성 가능하도록, #4 Realistic, 현실적으로, #5 Timely, 정해진 기간 내에 해야 함을 의미합니다. 단순히 어떤 상태가 되겠다는 것이 아니라, #6 구체적으로 #7 수량화할 수 있고 #8 정해진 기간 내에 달성 가능하도록 #9 현실적인 목표를 수립해야 한다는 것입니다.


화면설명


#1~5 텍스트 제시
#6~9 손으로 쓰는 모션 형광펜 효과



6


3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

 SMART 기법이란?

 Specific 구체적으로


목표는 구체적이고 상세하게 작성한다!

- 명확하고 구체적인 목표는 막연한 목표보다 실현될 가능성이 높음
- 6가지의 W에 대한 확인이 필요함



#1 Who

#2 누구의 목표이며, 누가 하는 것인가?



내레이션

#1 그 중 Who는 #2 ‘누구의 목표이며, 누가 하는 것인가?’를 확인하는 것이고,

화면설명

#1 손으로 해당 오브젝트 강조 (825179686)
(나머지 오브젝트 비활성화)

#2 상세 텍스트 제시

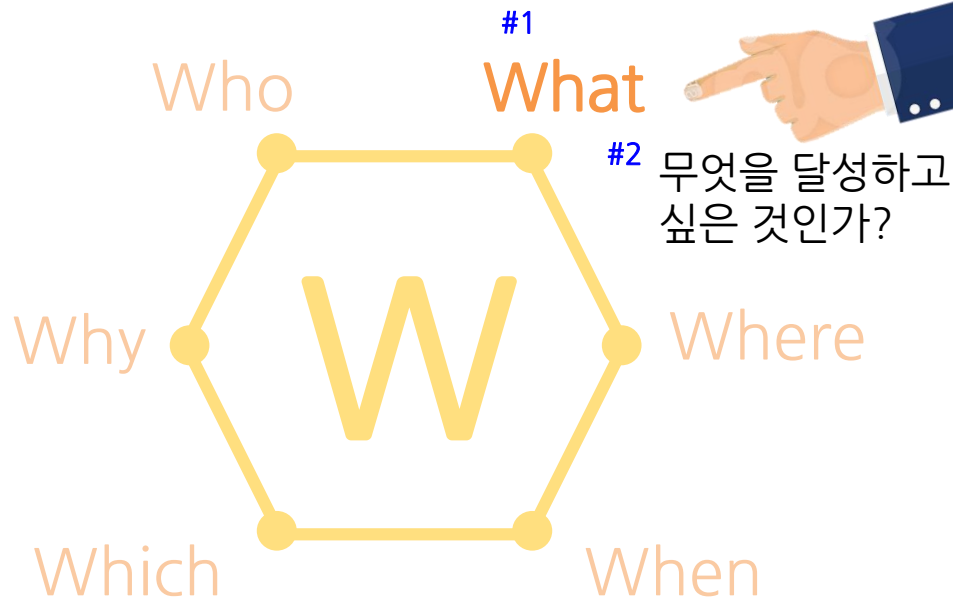
3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

 SMART 기법이란?

Specific 구체적으로

목표는 구체적이고 상세하게 작성한다!

- 명확하고 구체적인 목표는 막연한 목표보다 실현될 가능성이 높음
- 6가지의 W에 대한 확인이 필요함




내레이션


#1 What은 #2 '무엇을 달성하고 싶은 것인가?'를 확인하는 것입니다.

화면설명

#1 손으로 해당 오브젝트 강조 (나머지 오브젝트 비활성화)
#2 상세 텍스트 제시

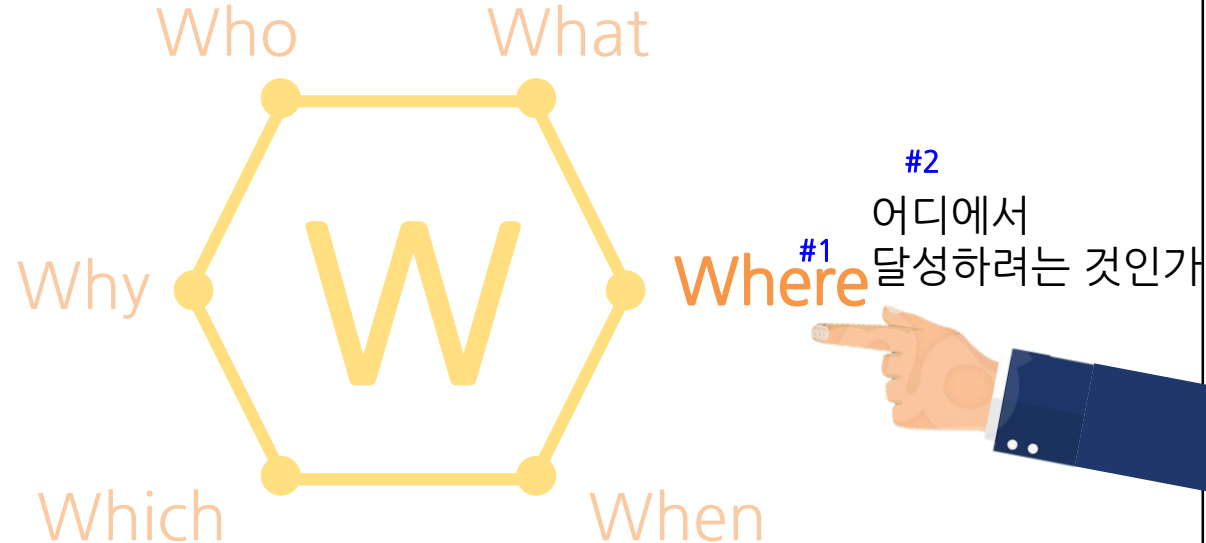
3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

 SMART 기법이란?

pecific 구체적으로

목표는 구체적이고 상세하게 작성한다!

- 명확하고 구체적인 목표는 막연한 목표보다 실현될 가능성이 높음
- 6가지의 W에 대한 확인이 필요함



Who What

Why Where

Which When

#1 어디에서 달성하려는 것인가?

#2

내레이션

#1 Where은 #2 ‘어디에서 달성하려는 것인가?’ 를,

화면설명

#1 손으로 해당 오브젝트 강조 (나머지 오브젝트 비활성화)

#2 상세 텍스트 제시

기존 스토리보드

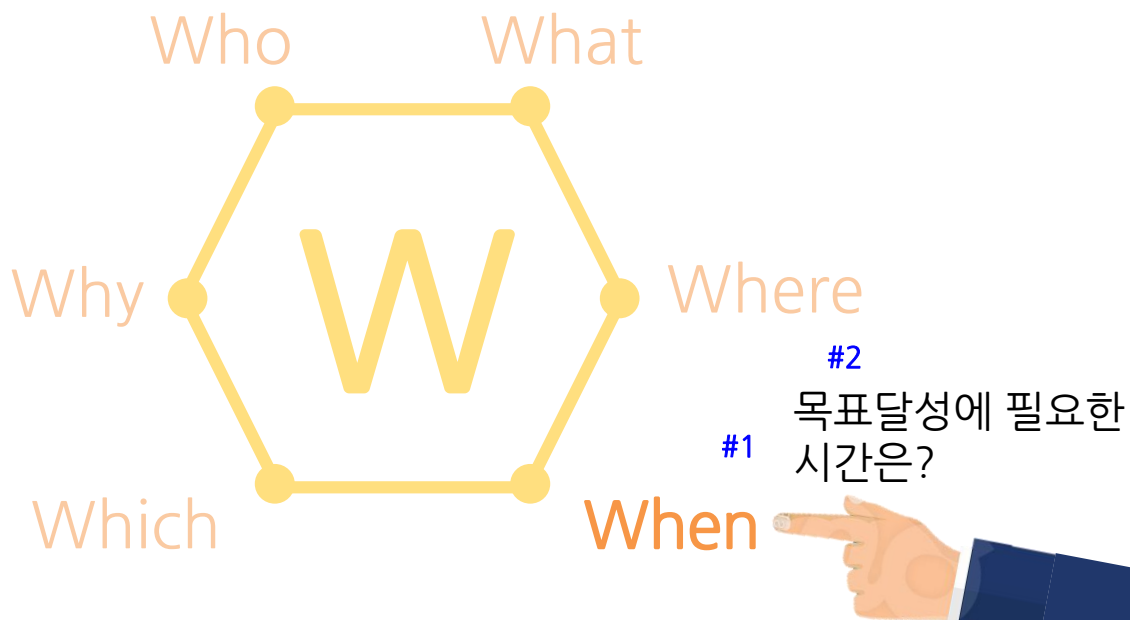
3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

▶ SMART 기법이란?

Specific 구체적으로

목표는 구체적이고 상세하게 작성한다!

- 명확하고 구체적인 목표는 막연한 목표보다 실현될 가능성이 높음
- 6가지의 W에 대한 확인이 필요함




내레이션


#1 When은 #2 목표달성에 필요한 시간을 확인하는 것입니다.

화면설명

#1 손으로 해당 오브젝트 강조 (나머지 오브젝트 비활성화)
#2 상세 텍스트 제시

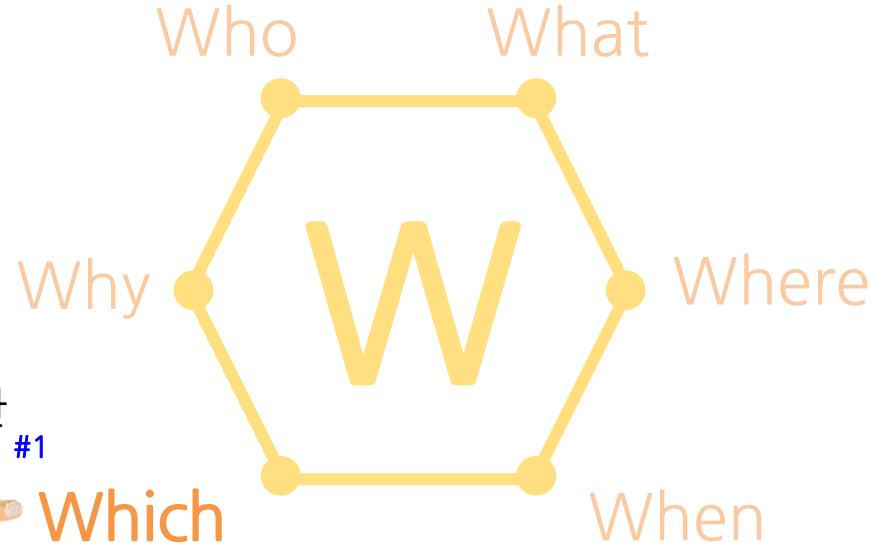
3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

 SMART 기법이란?

pecific 구체적으로

목표는 구체적이고 상세하게 작성한다!

- 명확하고 구체적인 목표는 막연한 목표보다 실현될 가능성이 높음
- 6가지의 W에 대한 확인이 필요함



#2
목표달성에 필요한
조건이나 제약은? #1

내레이션

#1 Which는 #2 목표달성에 필요한 조건이나 제약은 무엇인지 확인하는 것이고,

화면설명

#1 손으로 해당 오브젝트 강조 (나머지 오브젝트 비활성화)
#2 상세 텍스트 제시

기존 스토리보드

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

▶ SMART 기법이란?

Specific

구체적으로

목표는 구체적이고 상세하게 작성한다!

• 명확하고 구체적인 목표는 막연한 목표보다 실현될 가능성이 높음

6가지의 W

에 대한 확인이 필요함

#2

목표 달성의 이유와 목적, 나에게 주어진 보상은?

#1

Why

Who

What

Where

When

Which

내레이션

#1 Why는 #2 목표 달성의 이유와 목적, 그리고 나에게 주어진 보상이 무엇인지 확인하는 것입니다.

화면설명

#1 손으로 해당 오브젝트 강조 (나머지 오브젝트 비활성화)

#2 상세 텍스트 제시

16

기존 스토리보드

12

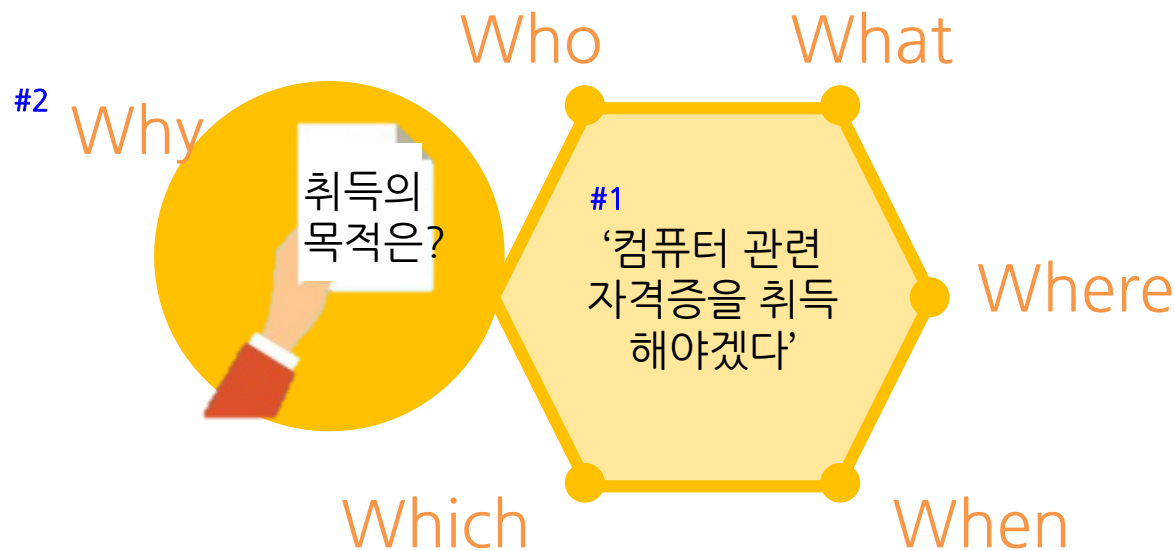
3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

▶ SMART 기법이란?

Specific 구체적으로

목표는 구체적이고 상세하게 작성한다!

- 명확하고 구체적인 목표는 막연한 목표보다 실현될 가능성이 높음
- 6가지의 W에 대한 확인이 필요함



내레이션

#1 예를 들어 '컴퓨터 관련 자격증을 취득해야겠다'라는 막연한 생각보다는 #2 먼저 무엇을 위해 자격증을 취득해야 하는지에 대한 목적을 분명히 합니다.

화면설명

#1 텍스트 제시
#2 해당 W의 점이 커지면서 안에 텍스트와 이미지(512040311) 제시

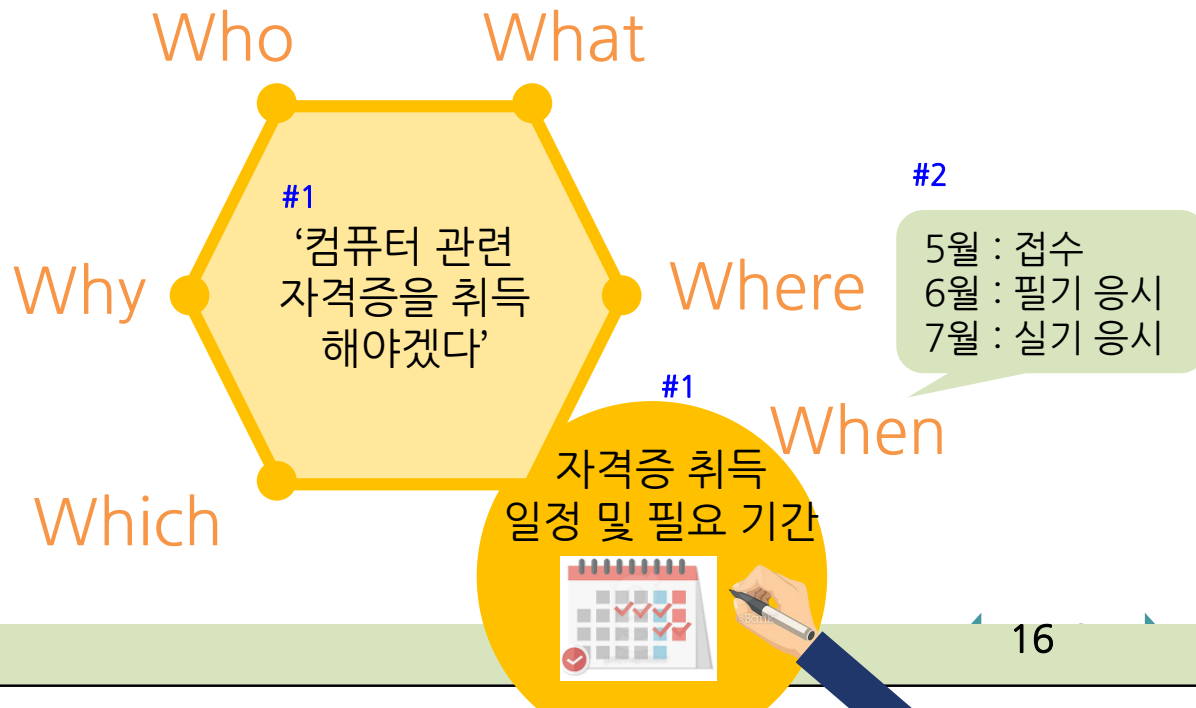
3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

▶ SMART 기법이란?

Specific 구체적으로

목표는 구체적이고 상세하게 작성한다!

- 명확하고 구체적인 목표는 막연한 목표보다 실현될 가능성이 높음
- 6가지의 W에 대한 확인이 필요함



내레이션

#1 그런 다음 구체적인 자격증을 정하고 해당 일정에 대해 정확히 확인한 후, 자격증 취득에 필요한 기간에 맞춰 준비를 해야 합니다.

#2 예를 들면 5월에 컴퓨터활용능력 2급 자격증을 접수하고, 6월에 필기, 7월에 실기 시험에 응시한다는 식으로 구체화 시키는 것이 좋습니다.

화면설명

#1 해당 W의 점이 커지면서 안에 텍스트와 이미지(A10508636, 655819460) 제시

#2 말풍선 제시

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

#1

▶ SMART 기법이란?

Measurable

측정 가능하도록

#3

목표달성의 기준이 명확하고, 수치화시켜야 측정 가능하다!

#4

• 실천 목표 달성에 대한 진척 여부를 측정할 수 있어야 함

#5

• 측정을 위해서는 숫자를 통해 구체적인 판단을 할 수 있어야 함

#5

내레이션

#1 M은 #2 ‘Measurable, 측정 가능함’ 을 의미합니다.

#3 목표달성의 기준이 명확하고, 수치화시켜야 측정 가능하다!는 것입니다.

#4 실천 목표 달성에 대한 진척 여부를 측정할 수 있어야 하며 #5 측정을 위해서는 숫자를 통해 구체적인 판단을 할 수 있어야 합니다.

화면설명

#1~4 텍스트 제시

#5 텍스트 제시, 이미지 제시(손으로 계산기를 두드리는 모습, a8000096)

16

기존 스토리보드

15

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

▶ SMART 기법이란?

Measurable 측정 가능하도록

목표달성의 기준이 명확하고, 수치화시켜야 측정 가능하다!

- 실천 목표 달성에 대한 진척 여부를 측정할 수 있어야 함
- 측정을 위해서는 숫자를 통해 구체적인 판단을 할 수 있어야 함

#2

계획에서 벗어나지 않음

#3

목표한 일정에 맞출 수 있음



#4

성취감을 직접적으로 느낌

#5

동기부여를 스스로 할 수 있음

#1

진척도를 측정하면!

내레이션

#1 목표에 대한 진척도를 측정하면 #2 계획에서 벗어나지 않게 하고, #3 목표한 일정에 맞출 수 있게 됩니다. 이를 통해 #4 성취감을 직접적으로 느끼며 #5 목표달성에 필요한 동기부여를 스스로에게 할 수 있게 됩니다.

화면설명

#1 텍스트 제시
#2~5 선이 그어진 후 텍스트 제시

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

▶ SMART 기법이란?

M

asurable

측정 가능하도록

목표달성의 기준이 명확하고, 수치화시켜야 측정 가능하다!

- 실천 목표 달성에 대한 진척 여부를 측정할 수 있어야 함
- 측정을 위해서는 숫자를 통해 구체적인 판단을 할 수 있어야 함

#1



#1

전공 관련서적
많이 읽기



#2

인문학 책을 한 달에
2권씩 읽기

내레이션

#1 예를 들면, 올해는 전공 관련 서적을 많이 읽겠다 보다는 #2 인문학 책을 한 달에 2권씩 읽기로 수치화된 목표로 설정하여 스스로 측정할 수 있어야 합니다.

화면설명

#1 텍스트와 이미지(a8000089) 제시

#2 화살표와 텍스트 제시

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

#1
▶ SMART 기법이란?

Attainable 달성 가능하도록

#3 달성 가능한 현실적인 목표를 세우도록 한다!



#4

스스로에게 물어보자!
‘이 목표는 달성 가능한가?’

- #5 • 스스로에게 가장 중요한 목표를 설정했다면, 그것을 실현시킬 수 있는 방법을 생각해야 함
- #6 • 중간에 지치는 일 없이 성취감을 느끼며 목표를 달성할 원동력을 갖게 됨
- #7 • 자신의 현재 능력과 상황, 평소 생활 습관 등을 고려해야 함

내레이션

#1 A은 #2 ‘Attainable, 달성 가능함’ 을 의미합니다.
#3 즉, 달성 가능한 현실적인 목표를 세우도록 한다!는 것입니다.
#4 자신에게 물어보십시오, 이 목표는 달성 가능한 목표인지... #5 스스로에게 가장 중요한 목표를 설정했다면, 그것을 실현시킬 수 있는 방법을 생각해야 합니다. #6 달성 가능하다고 확신이 들어야 중간에 지치는 일 없이 성취감을 느끼며 목표를 달성할 원동력을 갖게 됩니다. #7 자신의 현재 능력과 상황, 평소 생활 습관 등을 고려하여 작지만 달성이 가능하게 목표를 시작하여야 합니다.

화면설명

#1~3 텍스트제시
#4 텍스트와 이미지 (682936740) 제시
#5~7 텍스트 제시

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

#1

▶ SMART 기법이란?

#1

Realistic

현실적으로

#3

목표는 현실적으로 실현 가능해야 한다!

#4

구체적이면서 실현 가능한 목표를 세워야 함

#7

실현가능성

#5

목표

#6

≠

망상
공상

내레이션

#1

 R은

#2

 ‘Realistic, 현실적으로’를 의미합니다.

#3

 목표는 현실적으로 실현 가능해야 한다!는 것입니다. 목표를 달성하려면

#4

 구체적이면서도 실현 가능한 현실적인 목표를 세워야 합니다.

#5

 목표가

#6

 망상이나 공상과 다르게 여겨지는 것은 목표가 가진

#7

 실현 가능성 때문입니다. 현실적으로 적절하고 실현 가능한 목표를 세워야만 목표를 이뤄낼 수 있습니다.

화면설명

#1~5

 텍스트 제시

#6

 다름표와 텍스트 제시

#7

 말풍선 제시

기존 스토리보드

19

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

▶ SMART 기법이란?

Realistic 현실적으로

목표는 현실적으로 실현 가능해야 한다!

- 구체적이면서 실현 가능한 목표를 세워야 함



#1 나는 토익 만점을 받기 전까지는 게임을 절대 하지 않겠다

➡

#2 하루에 영어 단어 30개를 외우기 전까지는 게임을 하지 않겠다

내레이션

#1 예를 들면 '여름방학 동안 나는 토익 만점을 받기 전까지는 게임을 절대 하지 않겠다'가 아니라 #2 하루에 영어 단어 30개를 외우기 전까지는 게임을 하지 않겠다. 라는 식의 현실적인 목표를 설정하여야 합니다.

화면설명

#1 텍스트와 이미지(a8000098 와 X표) 제시
#2 화살표와 텍스트 제시

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

#1
▶ SMART 기법이란?

Timely 기간

#3 기간이 정해져 있지 않은 목표는 이루기 쉽다!



- #4 목표 달성에 소요되는 시간을 적절하게 분배하며 실천해야 함
- #5 목표는 있지만 달성 기간이 정해져 있지 않다면 달성 확률은 낮아짐
- #6 시간 관리를 철저하게 해야 함

내레이션

#1 T은 #2 'Timely, 기간'을 의미합니다.
 #3 기간이 정해져 있지 않은 목표는 이루기 쉽습니다!
 #4 목표 달성을 위해 무엇보다 중요한 것은 목표 달성에 소요되는 시간을 적절하게 분배하며 실천해야 한다는 것입니다. #5 목표는 있지만 달성 기간이 정해져 있지 않다면 달성 확률은 낮아질 수 있습니다. #6 목표 달성을 위해서는 시간 관리를 철저하게 해야 합니다.

화면설명

#1~3, 5~6 텍스트 제시
 #4 이미지(688244376)와 텍스트 제시

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

#1
▶ SMART 기법이란?

Specific 구체적으로
Measurable 측정 가능하도록
Attainable 달성 가능하도록
Realistic 현실적으로
Timely 정해진 기간 내에

내레이션

#1 여러분들도 목표를 위한 스마트한 계획을 스스로 세워보시기 바랍니다.

화면설명

#1 텍스트 제시

다음 버튼을 클릭하세요.

3. SMART 기법을 활용한 목표 설정과 시간관리

 SMART 기법이란?



SMART 기법을 활용한 목표 작성하기

#1 SMART 기법을 활용해 자신의 목표를 작성해 보세요. S → M → A → R → T의 순서로 내용을 서술합니다.

 출력하기

다음 버튼을 클릭하세요.

내레이션

#1 SMART 기법을 활용해 자신의 목표를 작성해 보세요.

화면설명

서술형 입력

To. 개발자님
서술형 입력한 것을 출력할 수 있도록 개발해주세요.