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 ( 4,4,4,4,4 )
* Tặng cho vợ một chiếc máy tính mới nếu trúng xổ số ( 4,2,2,4,1 )
* Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới (4,2,2,3,1)
* Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn (4,4,4,3,3)
* Tự thành lập một công ty của riêng mình ( 4,1,2,3,1)

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 5% vào tuần tới.
* Tập luyện thêm thể dục thể thao để có thêm sức khỏe cho làm việc.
* Mỗi tháng sẽ tiết kiệm 2 triệu để trong vòng 5 tháng mua được 1 máy tính mới.
* Vào sáng chủ nhật tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn của minh.
* Tham gia một khóa học tiếng anh online vào buổi tối để nâng cao trình độ tiếng anh.

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.

* Hoàn thành khóa học 6 tháng tại trung tâm gymvcod
* Từng tháng hoàn thành 1 modul học với điểm số trên 75
* Dành ra 2 tiếng mỗi tối để ôn lại bài học trên lớp.
* Thức dập vào mỗi 7 giờ hàng ngày dành ra 30 phút để ôn lại bài cũ trước khi đến lớp.
* Tự trao dồi thêm vốn tiếng anh của mình để cải thiện hơn chất lượng học tập .