* **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 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể  Specific | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng* | Kết quả mong muốn *chỉ rõ ràng một phần* | Kết quả mong muốn *không rõ ràng*  ***x*** | *Không có kết quả mong muốn* |
| Đo được  Measurable | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ*  ***x*** | Chỉ đo được một phần bởi vì những chỉ số cung cấp *không chỉ rõ toàn bộ tiến độ* | Có cung cấp chỉ số, nhưng chúng *không chỉ ra được tiến độ* | *Không đo được.*Không chỉ ra cách để đo |
| Khả thi  Attainable | *Hoàn toàn chắc chắn đạt được* mục tiêu này với những khả năng hiện tại | *Có thể đạt được mục tiêu* này với những khả năng hiện tại  ***x*** | *Hơi lo ngại với khả năng hiện tại.* Có thể mình sẽ không đạt được. | *Hoàn toàn không thể* làm được điều này |
| Thực tế  Relevant | Mục tiêu này *liên quan chặt chẽ* đến định hướng & mong muốn của bản thân  ***x*** | Mục tiêu này *hơi liên quan* đến định hướng và mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *ít liên quan* đến định hướng & mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *không liên quan* gì đến định hướng và mong muốn của bản thân |
| Ràng buộc thời gian  Time bound | Có *một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được  ***x*** | Không *có một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nhưng vẫn nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | *Không có một thời điểm hoàn thành rõ ràng và có một khoảng thời gian không hoàn toàn cụ thể* | *Không có bất cứ thông tin nào về thời gian* |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể  Specific | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng*  ***x*** | Kết quả mong muốn *chỉ rõ ràng một phần* | Kết quả mong muốn *không rõ ràng* | *Không có kết quả mong muốn* |
| Đo được  Measurable | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ* | Chỉ đo được một phần bởi vì những chỉ số cung cấp *không chỉ rõ toàn bộ tiến độ* | Có cung cấp chỉ số, nhưng chúng *không chỉ ra được tiến độ*  ***X*** | *Không đo được.*Không chỉ ra cách để đo |
| Khả thi  Attainable | *Hoàn toàn chắc chắn đạt được* mục tiêu này với những khả năng hiện tại | *Có thể đạt được mục tiêu* này với những khả năng hiện tại | *Hơi lo ngại với khả năng hiện tại.* Có thể mình sẽ không đạt được.  ***x*** | *Hoàn toàn không thể* làm được điều này |
| Thực tế  Relevant | Mục tiêu này *liên quan chặt chẽ* đến định hướng & mong muốn của bản thân  ***x*** | Mục tiêu này *hơi liên quan* đến định hướng và mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *ít liên quan* đến định hướng & mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *không liên quan* gì đến định hướng và mong muốn của bản thân |
| Ràng buộc thời gian  Time bound | Có *một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | Không *có một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nhưng vẫn nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | *Không có một thời điểm hoàn thành rõ ràng và có một khoảng thời gian không hoàn toàn cụ thể* | *Không có bất cứ thông tin nào về thời gian*  ***x*** |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể  Specific | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng* | Kết quả mong muốn *chỉ rõ ràng một phần* | Kết quả mong muốn *không rõ ràng*  ***x*** | *Không có kết quả mong muốn* |
| Đo được  Measurable | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ* | Chỉ đo được một phần bởi vì những chỉ số cung cấp *không chỉ rõ toàn bộ tiến độ* | Có cung cấp chỉ số, nhưng chúng *không chỉ ra được tiến độ*  ***x*** | *Không đo được.*Không chỉ ra cách để đo |
| Khả thi  Attainable | *Hoàn toàn chắc chắn đạt được* mục tiêu này với những khả năng hiện tại | *Có thể đạt được mục tiêu* này với những khả năng hiện tại | *Hơi lo ngại với khả năng hiện tại.* Có thể mình sẽ không đạt được.  ***x*** | *Hoàn toàn không thể* làm được điều này |
| Thực tế  Relevant | Mục tiêu này *liên quan chặt chẽ* đến định hướng & mong muốn của bản thân  ***x*** | Mục tiêu này *hơi liên quan* đến định hướng và mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *ít liên quan* đến định hướng & mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *không liên quan* gì đến định hướng và mong muốn của bản thân |
| Ràng buộc thời gian  Time bound | Có *một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | Không *có một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nhưng vẫn nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | *Không có một thời điểm hoàn thành rõ ràng và có một khoảng thời gian không hoàn toàn cụ thể* | *Không có bất cứ thông tin nào về thời gian*  ***x*** |

* Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể  Specific | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng*  ***x*** | Kết quả mong muốn *chỉ rõ ràng một phần* | Kết quả mong muốn *không rõ ràng* | *Không có kết quả mong muốn* |
| Đo được  Measurable | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ*  ***x*** | Chỉ đo được một phần bởi vì những chỉ số cung cấp *không chỉ rõ toàn bộ tiến độ* | Có cung cấp chỉ số, nhưng chúng *không chỉ ra được tiến độ* | *Không đo được.*Không chỉ ra cách để đo |
| Khả thi  Attainable | *Hoàn toàn chắc chắn đạt được* mục tiêu này với những khả năng hiện tại | *Có thể đạt được mục tiêu* này với những khả năng hiện tại  ***x*** | *Hơi lo ngại với khả năng hiện tại.* Có thể mình sẽ không đạt được. | *Hoàn toàn không thể* làm được điều này |
| Thực tế  Relevant | Mục tiêu này *liên quan chặt chẽ* đến định hướng & mong muốn của bản thâ  ***x*** | Mục tiêu này *hơi liên quan* đến định hướng và mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *ít liên quan* đến định hướng & mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *không liên quan* gì đến định hướng và mong muốn của bản thân |
| Ràng buộc thời gian  Time bound | Có *một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được  ***x*** | Không *có một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nhưng vẫn nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | *Không có một thời điểm hoàn thành rõ ràng và có một khoảng thời gian không hoàn toàn cụ thể* | *Không có bất cứ thông tin nào về thời gian* |

* Tự thành lập một công ty của riêng mình

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Cụ thể  Specific | Kết quả mong muốn rất *rõ ràng* | Kết quả mong muốn *chỉ rõ ràng một phần* | Kết quả mong muốn *không rõ ràng*  ***x*** | *Không có kết quả mong muốn* |
| Đo được  Measurable | Sẽ đo được bởi vì những chỉ số được cung cấp sẽ *chỉ rõ tiến độ* | Chỉ đo được một phần bởi vì những chỉ số cung cấp *không chỉ rõ toàn bộ tiến độ* | Có cung cấp chỉ số, nhưng chúng *không chỉ ra được tiến độ*  ***x*** | *Không đo được.*Không chỉ ra cách để đo |
| Khả thi  Attainable | *Hoàn toàn chắc chắn đạt được* mục tiêu này với những khả năng hiện tại | *Có thể đạt được mục tiêu* này với những khả năng hiện tại | *Hơi lo ngại với khả năng hiện tại.* Có thể mình sẽ không đạt được.  ***x*** | *Hoàn toàn không thể* làm được điều này |
| Thực tế  Relevant | Mục tiêu này *liên quan chặt chẽ* đến định hướng & mong muốn của bản thân  ***x*** | Mục tiêu này *hơi liên quan* đến định hướng và mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *ít liên quan* đến định hướng & mong muốn của bản thân | Mục tiêu này *không liên quan* gì đến định hướng và mong muốn của bản thân |
| Ràng buộc thời gian  Time bound | Có *một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | Không *có một thời điểm hoàn thành rõ ràng* nhưng vẫn nằm trong khoảng thời gian kiểm soát được | *Không có một thời điểm hoàn thành rõ ràng và có một khoảng thời gian không hoàn toàn cụ thể* | *Không có bất cứ thông tin nào về thời gian*  ***x*** |

* **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** : Dùng trello để quản lý công việc , tăng năng suất.
  + **Tặng cho vợ một chiếc máy tính mới nếu trúng xổ số :** Chưa có vợ
  + **Tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc máy tính mới :** Không có mục tiêu mua máy tính mới, vì đã có máy tính rồi.
  + **Tuần tới sẽ dọn dẹp lại khu vườn :** Đã tốt theo tiêu chuẩn SMART.
  + **Tự thành lập một công ty của riêng mình :** Không có mục tiêu này.
* **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.
  + Làm hết bài tập chương Mảng trong hôm nay :
    - Cụ thể : 4
    - Đo được : 4
    - Khả thi : 4
    - Thực tế : 4
    - Ràng buộc thời gian : 4
  + Làm hết bài tập chương Hàm trong 2 ngày tới :
    - Cụ thể : 4
    - Đo được : 4
    - Khả thi : 4
    - Thực tế : 4
    - Ràng buộc thời gian : 4
  + Làm hết bài tập chương Lập trình hướng đối tượng trong 5 ngày tới :
    - Cụ thể : 4
    - Đo được : 4
    - Khả thi : 4
    - Thực tế : 4
    - Ràng buộc thời gian : 4
  + Tập xà 3 round trong hôm nay :
    - Cụ thể : 4
    - Đo được : 4
    - Khả thi : 4
    - Thực tế : 4
    - Ràng buộc thời gian : 4
  + Làm hết mục tiêu trong hôm nay (1 vs 4) để đi có thời gian chơi tí :
    - Cụ thể : 4
    - Đo được : 4
    - Khả thi : 4
    - Thực tế : 4
    - Ràng buộc thời gian : 4