

## Skuteczne wyznaczanie celów - metoda SMART

Okazuje się, że samo wyznaczenie celu nie wystarczy, żeby udało się go zrealizować. Specjaliści zajmujący się zarządzaniem próbowali znaleźć taki sposób formułowania celów, który zwiększałby prawdopodobieństwo ich osiągnięcia, a jednocześnie zmniejszał szansę wystąpienia negatywnych zjawisk, które opisałem powyżej. Tak narodziła się koncepcja formułowania celów SMART (z angielskiego sprytny).

### Znaczenie poszczególnych liter akronimu

**S – skonkretyzowany**, czyli jasno określony  
(Najprościej jak się da zapisz swój cel.)

**M – mierzalny**, aby łatwo było sprawdzić, czy został osiągnięty  
(Jak sprawdzisz, czy udało się go osiągnąć?)

**A – osiągalny** (ang. achievable), czyli realistyczny  
(Czy poradzisz sobie z jego osiągnięciem? Czy nie jest zbyt ambitny?)

**R – istotny** (ang. relevant), czyli ważny dla nas  
(Zadaj sobie pytanie, czy dany cel jest ważny dla Ciebie.)

**T – terminowy**, a więc określony w czasie  
(Do kiedy go zrealizujesz?)



Więcej materiałów do ściągnięcia: [www.zyjpełniazycia.pl](http://www.zyjpełniazycia.pl)

Kup książkę aktywnego seniora: [www.zyjpełniazycia.pl/sklep](http://www.zyjpełniazycia.pl/sklep)

Polub nas na Facebooku:

[www.facebook.com/aktywnosceniore](https://www.facebook.com/aktywnosceniore)

## Skuteczne wyznaczanie celów - metoda SMART

### Miejsce na spisanie własnego celu

- **Opis celu** (Wybierz cel istotny dla Ciebie. Sformułuj go najprościej jak się da)

.....  
.....  
.....

- **Pytania pomocnicze**

- Jak sprawdzisz, czy udało się osiągnąć cel/zmierzysz efekt?

.....  
.....

- Czy cel nie jest zbyt ambitny?

.....  
.....

- Do kiedy zrealizujesz swój plan?

.....  
.....

- Czego potrzebuję, aby zrealizować cel?

.....  
.....

- Kto może mi w tym pomóc?

.....  
.....



Więcej materiałów do ściągnięcia: [www.zyjpeiniazycia.pl](http://www.zyjpeiniazycia.pl)

Kup książkę aktywnego seniora: [www.zyjpeiniazycia.pl/sklep](http://www.zyjpeiniazycia.pl/sklep)

Polub nas na Facebooku:

[www.facebook.com/aktywnosceniore](https://www.facebook.com/aktywnosceniore)