

TWÓJ CEL

S
PRECYZOWANY

czego dokładnie cel dotyczy?
co chcemy osiągnąć?
jaki jest konkretny efekt?

M
MIERZALNY

jak sprawdzisz postępy realizacji celu?
po czym poznasz, że cel został osiągnięty?
jaką wartością będziesz mierzyć rezultaty?

A
ATRAKCYJNY

po co w ogóle chcesz realizować cel?
jakie będą zyski i straty związane z realizacją celu?
jakie będą zyski i straty z niezrealizowania celu?

R
REALIZOWALNY

czy cel możliwy jest do osiągnięcia?
czy mam czas i siły (zasoby) na realizację celu?

T
TERMINOWY

jak termin realizacji mnie zmotywuje?
jaki jest termin realizacji poszczególnych etapów?
jaki jest termin realizacji celu głównego?

E
EKSCYTYLUJĄCY

które elementy celu wzbudza we mnie dreszcz emocji?
co mnie fascynuje w celu lub w drodze do jego realizacji?

R
ROZPISANY

gdzie zapiszesz swój cel SMART?
komu o nim powiesz/pochwalisz się?

Empty box for SMART goal definition.

Empty box for SMART goal measurement.

Empty box for SMART goal attractiveness.

Empty box for SMART goal realizability.

Empty box for SMART goal timeliness.

Empty box for SMART goal excitement.

Empty box for SMART goal recording.