

Exercițiu: Stabilirea Obiectivelor SMART

Metoda SMART reprezintă un mod simplu și structurat de formulare a obiectivelor și o bază bună de pregătire a unui program detaliat de activități care sunt necesare pentru realizarea obiectivului.

Alegeți unul dintre obiectivele dvs. și dezvoltați-l prin utilizarea formatului de mai jos. Ulterior, puteți începe să lucrați asupra unui plan de acțiune pentru implementarea sa și să începeți activitatea.

Etap a	Memorizare	Întrebări – Răspunsuri	Căsuță de bifat
1	S pecific	Q1: Care este obiectivul? A1: Q2: Care sunt detaliile obiectivului? A2: Q3: Ce doresc să realizez cu ajutorul lui? A3: Q4: Cine este implicat? A4: Q5: Unde va avea loc? A5: Q6: Ce resurse sunt disponibile? A6:	☐
2	M ăsurabil	Q1: Cum voi cuantifica progresul? A1: Q2: Dețin instrumentele necesare pentru cuantificarea progresului? A2: Q3: Cum voi ști că obiectivul a fost realizat? A3:	☐

3	A	acțiune – orientare spre acțiune	Q1: Dețin capacitatea financiară pentru ducerea obiectivului meu la îndeplinire? A1: Q2: Dețin abilitățile și voința pentru a-mi duce la îndeplinire obiectivul? A2: Q3: Voi avea acces la ajutor atunci când voi avea nevoie? A3: Q4: Dețin toate resursele necesare? A4: Q5: Am timpul necesar pentru ducerea la îndeplinire a obiectivului? A5:	☐
4	R	realist și relevant	Q1: De ce este obiectivul important? A1: Q2: Acest obiectiv merită timpul acordat? A2: Q3: Este momentul potrivit pentru el? A3:	☐
5	T	timpul este important	Q1: Când voi realiza obiectivul? A1: Q2: Când voi desfășura activitățile care mă vor conduce spre obiectivul meu? A2: Q3: Când mă pot aștepta să observ primele rezultate? A3:	☐