

PRZYKŁADOWE CELE

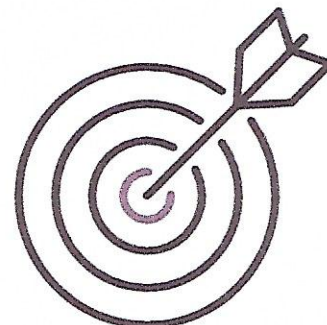
POPRAWNIE SFORMULOWANE CELE	ŹLE SFORMULOWANE CELE
Do czwartku poznam 15 nowych słówek z angielskiego.	Będę się uczyć angielskiego.
W piątek przed kolacją przebiegnę 2 km po moim osiedlu.	Zacznę biegać.
Do poniedziałku skontaktuję się 5 osobami z klasy ws. organizacji wyjazdu klasowego.	W przyszłym tygodniu zacznę organizować wycieczkę.
Do 20 roku życia zdam maturę rozszerzoną z języka angielskiego na poziomie min 90%.	Kiedys będę studiować za granicą.
W tym miesiącu, codziennie od poniedziałku do piątku, do godziny 19 zrobię 1 zadanie z matematyki.	Będę regularnie powtarzać lekcje matematyki.



Metoda SMART pomaga planować. Stosując ją, można sformułować wybrany cel krok po kroku. Należy przy tym spełnić określone kryteria. Cel musi być:

S – Specific (Sprecyzowany)

- Co chcesz osiągnąć?
- Dlaczego chcesz to osiągnąć?
- Jak chcesz to osiągnąć?



M – Measurable (Mierzalny)

- Kiedy/Jak często/W jakim natężeniu będziesz realizował cel?
- Kiedy cel będzie osiągnięty?
- Jak to zmierzysz?

A – Achievable (Osiągalny)

- Skąd wiem, że jestem w stanie zrealizować cel?
- Czy cel jest adekwatny do moich aktualnych możliwości czasowych?

R – Relevant (Istotny) lub Realistic (Realistyczny)

- Jakie są moje zasoby, umiejętności, wiedza itp?
- Jakie są moje deficyty?
- Jak mogę je uzupełnić?
- Czy jestem w stanie osiągnąć cel?

T – Time-bound (Określony w czasie, Terminowy)

- W jakim czasie zamierzam osiągnąć cel?
- Jaka jest data rozpoczęcia i zakończenia realizacji całego celu/jego poszczególnych części?
- W jakich odstępach czasu/O jakich porach będę wykonywał zadanie?

Karta pracy

Mój SMART cel

Wybierz cel, który chciałbyś osiągnąć w najbliższym czasie - prywatny/osobisty albo szkolny. Opracuj go stosując SMART. Skorzystaj z pytań zawartych w Materiale pomocniczym Metoda SMART.

Cel jest sprecyzowany (S)	
Cel jest mierzalny (M)	
Cel jest osiągalny (A)	
Cel jest istotny i realistyczny (R)	
Cel jest określony w czasie (T)	

