

Постановка целей по S.M.A.R.T.

Формулируя цели, помните о критериях S.M.A.R.T. Запишите здесь свою цель.

Цель: _____

С помощью приведенных ниже вопросов оцените, соответствует ли сформулированная вами цель критериям S.M.A.R.T. Ответы запишите ниже в соответствующем поле. Убедитесь, что ваша цель отвечает каждой из указанных характеристик. Если нет, переформулируйте ее так, чтобы она точнее соответствовала этим критериям.

S	Specific — конкретность Чего именно я хочу достичь? Почему и зачем мне это нужно?	
M	Measurable — измеримость Как я буду измерять движение к цели? Как я узнаю, что достиг(-ла) цели?	
A	Achievable — достижимость Насколько реалистична моя цель? Есть ли у меня ресурсы, необходимые для ее достижения?	
R	Relevant — актуальность Связана ли сформулированная мной цель с более глобальной целью? Почему эта цель значима для меня?	
T	Time-defined — ограниченность во времени Сколько времени нужно для достижения моей цели? Когда я планирую начать и завершить действия, направленные на достижение цели?	