

מטרות S.M.A.R.T - עבודה עצמית

שאלות	S.M.A.R.T
האם המטרה שלך מצהירה באופן ברור וספציפי את מה שאתה רוצה להשיג? אם המטרה שלך גדולה במיוחד, נסה לחלק אותה למטרות קטנות יותר, מוגדרות לפי דגם S.M.A.R.T	S ספציפית
איך אתה יכול לדעת אם יש התקדמות בתהליך השגת המטרה שלך? האם אתה יכול לכמת או לקבוע מדד לתוצאה הרצויה שלך?	M מידה
האם השגת המטרה שלך תלויה גם במישהו אחר? האם אפשר לנסח מחדש את המטרה שלך כך שהיא תהיה תלויה רק בך ולא באחרים? מהם הגורמים העלולים למנוע ממך להשיג אותה?	A ברת השגה
מדוע השגת מטרה זו חשובה לך? אילו ערכים חשובים המטרה הזו משקפת? איך תשפיע השגת המטרה על החיים שלך ושל אחרים?	R רלוונטית
מתי אתה תגיע למטרה שלך? שוב, אם המטרה שלך היא גדולה במיוחד, חלק אותה למטרות קטנות יותר עם יעדי ביניים מתאימים.	T תחומה בזמן

התאריך של היום: _____

התאריך שבו אתה מתכוון להשיג את המטרה שלך: _____
מהי המטרה שלך במשפט אחד?

היתרונות של השגת מטרה זו יהיו ..

ודא כי המטרה שלך מוגדרת S.M.A.R.T

S ספציפית: מה אתה רוצה להשיג בדיוק?

M ניתנת למדידה: איך תדע שהשגת את המטרה שלך?

מכשולים / אתגרים

מה הם המכשולים העומדים בדרכך להשגת המטרה שלך?

מכשולים	כיצד תוכל להתמודד עם האתגרים אם/כאשר הם יופיעו?

רשת תמיכה ומערך בדיקת ההתקדמות

- כאשר עובדים בדרכך להשגת מטרה, מומלץ מאוד לעבוד עם מאמן או אנשים אחרים איתם אתה משתף את התקדמותך על בסיס קבוע. עבודה ועדכונים מסודרים לגורם תמיכה חיצוני יעזור לך להתמיד בתכנית העבודה. עם מי יכול לחלוק את המטרה ואת התכניות שלך?
- 1) דבר עם אחד או שני אנשים שבאמת ובתמים רוצים לראות אותך מצליח בהשגת המטרה שלך. אם אתה לא בטוח, אל תהסס לפנות לתהליך אימון קצר.
 - 2) הסבר להם למה השגת מטרה זו חשובה לך כל כך.
 - 3) שאל אם הם יתמכו בך ויהיו איתך ובשבילך עד שתגיע למטרה שלך.
 - 4) תיצרו ביחד לוח זמנים – מתי ואיך תדווח על ההתקדמות שלך?

מי תומך בך	תדירות (שבועי/ יומי/ חדשי)	אופן העדכונים (פגישה/ מייל)

תאריך השגת היעד שלך הוא _____
מזל טוב יצרת מטרה **S.M.A.R.T** - התמד בתכנית עד השגתה!!
הקפד לשתף הישגים עם רשת התמיכה שלך ומצא דרך לחגוג כל הצלחה!

ניהול זמן והתמודדות עם תופעת הדחיינות

www.proactive-now.com

<https://www.facebook.com/Effective.Life.Strategies>

050-7297815 info@proactive-now.com

עשייה לשם שינוי
קלאודיה מוגיליאנסקי