

SMART



<p>S (specific) – cel musi być konkretny, opisany jak najdokładniej</p> <ul style="list-style-type: none">● Co dokładnie chcę osiągnąć?● Jaki to ma przynieść efekt?● Jakie będę miał/a korzyści z osiągnięcia tego celu?● Jakie ograniczenia mogą wystąpić?	
<p>M (measurable) – cel musi być mierzalny, a więc odpowiadać na pytanie:</p> <ul style="list-style-type: none">● Po czym poznam, że robię postępy i że już osiągnąłem/ osiągnęłam cel?	
<p>A (ambitious) – cel musi stanowić dla mnie wyzwanie, muszę mieć motywację, aby go zrealizować</p> <ul style="list-style-type: none">● Dlaczego to jest dla mnie ważne?● Jak mogę się dzięki temu rozwijać?● Czym to będzie się różnić o d tego, co mam teraz?	
<p>R (realistic) – cel musi być dla mnie realny do osiągnięcia</p> <ul style="list-style-type: none">● Jakich potrzebuję zasobów?● Czy mogę to zacząć robić sam/a, czy kogoś potrzebuję?● Jaki mam wpływ na jego realizację?	
<p>T (time-based) – cel musi mieć ramy czasowe</p> <ul style="list-style-type: none">● Jakie granice czasowe sobie wyznaczam?● Jak rozplanuję to w czasie?● Kiedy odczuję efekty?	