






Określanie celu - SMART

Cecha celu	Pytania pomocnicze	Odpowiedzi
 Specyficzny	<ul style="list-style-type: none">• Co dokładnie chcesz osiągnąć?• Kto jest zaangażowany w realizację celu?• Dlaczego chcesz osiągnąć ten cel?• Jaki jest Twój cel w najprostszycy słowach?	
 Mierzalny	<ul style="list-style-type: none">• Po czym poznasz, że cel został zrealizowany?• Jak możesz określić, na ile osiągnięty jest cel?• Jakie wskaźniki lub liczby określą Twój sukces?• Ile dokładnie chcesz osiągnąć?	
 Ambitny	<ul style="list-style-type: none">• Czy cel jest realistyczny w kontekście dostępnych zasobów i czasu?• Czy masz wystarczające umiejętności i doświadczenie, aby go osiągnąć?• Jakie przeszkody mogą się pojawić i jak je pokonasz?• Czy masz dostęp do potrzebnych narzędzi, wsparcia lub informacji?	

Cecha celu	Pytania pomocnicze	Odpowiedzi
 Realistyczny	<ul style="list-style-type: none"> • Czy ten cel jest zgodny z Twoimi wartościami i długoterminowymi planami? • Dlaczego ten cel jest ważny dla Ciebie? • Czy osiągnięcie tego celu przyniesie Ci realne korzyści? • Czy ten cel jest zgodny z Twoimi priorytetami w życiu osobistym lub zawodowym? 	
 Terminowy	<ul style="list-style-type: none"> • Jaki jest ostateczny termin osiągnięcia celu? • Kiedy dokładnie chcesz osiągnąć ten cel? • Jakie są kamienie milowe, które pomogą Ci śledzić postępy? • Czy masz ustalony plan czasowy na realizację poszczególnych etapów? 	

Mój cel - pozytywnie sformułowany:



.....

.....

.....

.....