

Această fișă te poate ajuta să îți formulezi scopuri pe care ulterior să le poți atinge. În fond cele 5 cuvinte care au format acronimul SMART sunt criteriile care odată aplicate transformă modalitatea noastră de a ne stabili scopuri.

Componenta scopului SMART	DA	NU	Ce trebuie să fie schimbat, adăugat sau eliminat?
Specific 1. Ceea ce vreau eu este clar? 2. Scopurile mele sunt specifice și concrete?			
Măsurabile 1. Scopurile pe care le am pot fi măsurate? 2. Voi fi capabil să îmi măsoar succesul?			
Realizabil (Achievable) 1. Scopurile mele pot fi atinse cu ceea ce posed acum (abilități, cunoștințe, ...ș.a.m.d.)?			
Realist 1. ceea ce vreau eu se poate îndeplini? 2. pot să îndeplinesc scopurile mele singur sau cu ajutor?			
Orientat în timp 1. Este momentul potrivit pentru a începe? 2. Timpul pe care l-am alocat este suficient?			

În spațiul care urmează, formulează-ți scopurile respectând structura SMART.

Scop 1

Scop 2
