



# CELE SMART

**WORKBOOK DLA ABSOLWENTA**



# Zasada SMART

Twoje cele powinny być:

<b>S</b>	<b>SPRECYZOWANY SPECIFIC</b>  cel powinien być konkretny i jasno określony	<ul style="list-style-type: none"><li>• Co dokładnie chcesz osiągnąć?</li><li>• Czy cel jest jasno sformułowany i zrozumiały?</li></ul> <p> Duże cele możesz podzielić na mniejsze mikro-cele.</p>
<b>M</b>	<b>MIERZALNY MEASURABLE</b>  realizacja celu powinna być możliwa do zmierzenia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jakie wskaźniki będą świadczyć o tym, że osiągasz swój cel?</li><li>• Jak często będziesz monitorować swój postęp?</li><li>• Czy są jakieś kamienie milowe lub etapy, które pomogą ocenić postęp?</li></ul>
<b>A</b>	<b>ATRAKCYJNY ATTRACTIVE</b>  cel powinien być motywujący i inspirujący	<ul style="list-style-type: none"><li>• Czy osiągnięcie tego celu będzie dla Ciebie satysfakcjonujące i motywujące?</li><li>• Jakie korzyści przyniesie Ci osiągnięcie tego celu?</li></ul>
<b>R</b>	<b>REALNY REALISTIC</b>  cel powinien osiągalny, biorąc pod uwagę dostępne zasoby	<ul style="list-style-type: none"><li>• Czy masz zasoby, czas i wsparcie potrzebne do realizacji tego celu?</li></ul> <p> Pamiętaj, Twoje cele powinny być <b>ambitne</b>, ale <b>zawsze możliwe do osiągnięcia</b>. Jeśli masz trudności z robieniem postępów, to nie jest <b>nic złego, jeśli zrobisz krok wstecz</b>, żeby przemyśleć sytuację i dostosować swoje działania.</p>
<b>T</b>	<b>TERMINOWY TIME BOUND</b>  cel powinien mieć określony czas realizacji	<ul style="list-style-type: none"><li>• Czy ten termin jest realistyczny w kontekście innych Twoich zobowiązań?</li><li>• Jakie konkretne działania podejmiesz każdego dnia/tygodnia, aby dotrzymać terminu?</li></ul>

Tu możesz wpisać swoje własne cele.

S

SPRECYZOWANY

M

MIERZALNY

A

ATRAKCYJNY

R

REALNY

T

TERMINOWY



Każdy duży cel możesz podzielić na mniejsze, bardziej osiągalne etapy i konkretne kroki. Dzięki temu łatwiej będzie Ci monitorować postępy, zachować motywację i stopniowo zbliżać się do ostatecznego celu.

CEL: \_\_\_\_\_

mikro-cele

kroki

MIKRO - CEL 1

---

---

---

---

---

MIKRO - CEL 2

---

---

---

---

---

MIKRO - CEL 3

---

---

---

---

---