



**MOJE CELE**

**MOJA MOTYWACJA**



# CZY CELE, KTÓRE SOBIE STAWIASZ SĄ S.M.A.R.T. ?

- o Umiejętne określenie własnych celów jest podstawą zarządzania sobą w czasie.

Bez tego nie mamy szans na produktywność i efektywność. Powinna to być pierwsza czynność, na drodze do realizacji Twoich planów.

Pomoże Ci w tym zadaniu sprytna technika o nazwie S.M.A.R.T.

- o Jest to akronim od słów Simple, Measurable, Achievable, Relevant, Timely defined.



# NA CZYM DOKŁADNIE POLEGA TECHNIKA S. M. A. R. T. ?

Każdy sformułowany przez Ciebie cel musi być:

## **Prosty**

Cel nie powinien pozostawiać pola do dwuznaczności i niejasności. Musisz bardzo konkretnie wiedzieć, **co chcesz osiągnąć** i mieć możliwość zweryfikować, czy faktycznie tego dokonałeś.



# MIERZALNY

Musisz móc łatwo określić, czy udało Ci się osiągnąć to, co zamierzałeś. Często zadowolamy się mizernymi, aczkolwiek dobrze wyglądającymi efektami np. bardzo dużo czasu poświęciłeś na naukę ale i tak dostałeś 3 – to znaczy, że coś poszło nie tak. Nie było przecież Twoim celem dużo się uczyć, a dostać dobrą ocenę.



# OSIĄGALNY

Cel musi być **realistyczny**. Bądź ambitny, ale nie wierz w bajki.

Przykład: Chcesz stanąć na podium w zawodach sportowych? Postaw sobie cel, że w ciągu roku będziesz systematycznie ćwiczył, poprawiał swoją kondycję i sprawdzał wyniki, porównywał osiągnięcia.



# ISTOTNY

Cel musi być zgodny z Twoimi aspiracjami i marzeniami. Powinien pomóc Ci je zrealizować, a jego waga zależy od tego, jak wielki krok w ich stronę możesz dzięki niemu zrobić.



# PRZYKŁAD

## **Nauczyć się angielskiego**

Tak sformułowany cel to wręcz wymarzona sytuacja, do robienia sobie wymówek i zadowalania się byle jakimi efektami.



## OKREŚLONY W CZASIE

Musisz określić **ramy czasowe** na realizację celu. Jeśli pozostawisz swój cel bez ustalonego terminu, jego realizacja straszliwie rozciągnie się czasie. W takiej sytuacji najprawdopodobniej albo w ogóle zrezygnujesz ze swojego planu, albo efekty będą mizerne.



© Can Stock Photo





## JAK MOŻE BRZMIEĆ?

Przez 4 miesiące ( od 1 lutego do 31 maja)  
codziennie przez godzinę uczę się języka  
angielskiego – każdego dnia wykonuję jedną z tych  
rzeczy:

- czytam książkę po angielsku,
- słucham brytyjskiego radia,
- rozmawiam ze znajomym z Anglii po angielsku,
- rozwiązuję zadania z mojej książki,
- piszę bloga po angielsku.



Pamiętaj, że cele ustalone według metody S.M.A.R.T. muszą być przede wszystkim dla Ciebie ekscytujące . Będą takie tylko wtedy, gdy odniosą się do Twoich marzeń.



Zwycięzca, to marzyciel,  
który nigdy się nie  
poddaje.

Nelson Mandela



Zatem...



Powodzenia!