***Z2\_4\_1\_3***

**Metodologia SMART – mini wykład.**

**Czym jest SMART?**

* Metoda ta dotyczy przede wszystkim odpowiedniego formułowania celu.
* Zakłada ona bowiem, że cel odpowiednio wyrażony to klucz do sukcesu.
* Metoda SMART podpowiada więc jak określać cele, by ich osiągnięcie było proste.
* Każda z liter w skrócie SMART oznacza jedną z cech doskonałego celu.
* Jeśli zastosujesz się do każdego z nich, uda Ci się każdy zamysł.
* Jaki więc powinien być ten idealnie sformułowany cel?
* SMART to sposób formułowania celów, który zwiększa szansę na ich realizację.

**SMART** to pięć kryteriów, jakie powinien spełniać dobrze sformułowany cel:

**S** *– czyli****Sprecyzowany:*** *skonkretyzowany, rozwojowy*

***M****– czyli****Mierzalny:*** *motywujący*

***A****– czyli****Atrakcyjny****: ambitny, akceptowalny, osiągalny*

***R****– czyli****Realistyczny:*** *osiągalny,* ambitny, akceptowalny

***T****– czyli****Terminowy:*** *określony w czasie*

**Każdy cel powinien spełniać przynajmniej dwa warunki :**

* musi nas dzielić od niego pewna odległość, która powoduje, że podejmujemy wysiłki, aby do niego dojść;
* musimy go widzieć od samego początku (*czyli powinien być wyraźny, konkretnie opisany).*

**Cel specyficzny/skonkretyzowany – niezbyt ogólny i niezbyt szczegółowy.**

Odpowiada na pytania:

* Czego dokładnie chcę?
* Co konkretnie chcę osiągnąć?
* W jakim będę miejscu, gdy już osiągnę cel?

Zdefiniowanie celu w sposób konkretny ma spowodować, że widzimy to, do czego mamy dążyć.

**Konkretność celu z reguły wyznacza jego wskaźnik i miernik.**

**Cel mierzalny** – mierzalność celu oznacza, że dokładnie wiemy, po czym poznamy, że osiągnęliśmy nasz cel.

Odpowiada na pytania:

* W jaki sposób poznam, że cel został osiągnięty?
* Po czym rozpoznam, że jestem na dobrej drodze do osiągnięcia mojego celu?

**Cel ambitny /ważny dla mnie/atrakcyjny** – oznacza, że postawiony cel jest wyzwaniem, które wymusza wyjście poza schematy działania.

Odpowiada na pytania:

* Gdzie mogę znaleźć zasoby?
* Jak mogę wpłynąć na innych, by pomogli mi osiągnąć cel?

Cele, które sobie stawiamy powinny być wykonalne. Osiągalność celu oznacza również dostęp do zasobów. Posiadane zasoby muszą być wystarczające do realizacji celu.

**Cel realistyczny/osiągalny**– oznacza, że cel jest powiązany z naszymi możliwościami, w tym zasobami

Odpowiada na pytania:

* Czy cel jest spójny z moimi możliwościami?
* Czy jest coś, co mnie powstrzymuje przed jego osiągnięciem?
* Czy posiadam zasoby do osiągnięcia celu?
* Jakiego wsparcia potrzebuję, żeby osiągnąć ten cel?
* Kto/jak/kiedy/ gdzie może mi pomóc?

**Cel terminowy** –podany jest konkretny termin, który wyznacza czas jego ostatecznego osiągnięcia

Odpowiada na pytanie:

* Kiedy mogę uznać, że cel został osiągnięty?