

SMART-блокнот

SMART — это система постановки целей, которую может освоить каждый. В основе **SMART** лежит структурированный подход к определению целей и постановке задач; его эффективность и простоту в применении подтверждают миллионы людей по всему миру. Чтобы правильно решить одну или несколько задач, нужно определить свою цель — конечный результат, к которому должны привести все ваши действия. И эта цель должна обладать следующими **SMART**-характеристиками:

S-Конкретика

«Что именно я хочу? Что представляет собой моя цель?»

Вы должны точно знать, чего хотите достичь, поэтому цель должна быть четкой и ясной, максимально очевидной. Вам нужно представить её и придать ей определенную форму. Откажитесь от абстрактных формулировок: цель должна быть не размытым рисунком, а чётким изображением. Если цель правильно сформулирована, то вы легко можете ответить на вопрос: «Что именно я хочу сделать? Что представляет собой моя цель?»

При формулировке цели, лучше использовать глаголы-действия: «привлечь», «построить», «продать», «закупить», «опубликовать» и др. Глаголы-абстракции лучше забыть и при обозначении цели не использовать такие конструкции: «оптимизировать», «усовершенствовать», «улучшить», «развить» и т.п.



Specific



M-Измеримость

«Сколько? В чём измеряется?»

Вы сами определяете, в чём будет измеряться ваш успех. Это могут быть количественные показатели: денежный эквивалент (рубли, доллары и другая валюта), штуки, проценты, лайки и положительные комментарии, мера веса/объёма/длины и проч. Также это могут быть качественные показатели, говорящие о соответствии стандарту или эталону: например, измерение знания английского языка соответствующими уровнями — «Beginner», «Elementary» и т.д.

M

Measurable

А-Достижимость

«С помощью чего? Что нужно для достижения цели?»

Важно соотносить имеющиеся у вас ресурсы с той целью, которую вы себе ставите. Цель должна быть достижимой с учётом всех ограничений, накладываемых ситуацией и другими целями. Спросите себя, за счёт чего вы собираетесь достигнуть цели? В арсенале у вас могут быть следующие ресурсы: время, знания, социальные связи, деньги, здоровье, силы и др. Именно они станут средством, с помощью которого будет реализована цель. Оцените состояние своих ресурсов, именно они помогают понять, по плечу ли вам задуманное. Если вы понимаете, что переоценили возможности, то просто скорректируйте цель в соответствии с реальными силами. Не отказывайтесь от желаемого, а рассмотрите доступные ресурсы и по-другому сформулируйте цель.

A

Achievable

Р-Актуальность

**«Зачем это надо? Ради чего я это делаю?
Что изменится, когда я этого достигну?»**

На этом этапе постановки цели нужно задать себе вопрос: действительно ли на данный момент эта цель значима и актуальна для всех, на кого впоследствии повлияет результат от её достижения? Решает ли эта цель проблему, которая привела к её постановке? Вы должны оценить пользу, которую даст достижение поставленной цели, а также негативные последствия, если цель достигнута не будет. Если сомневаетесь, устройте пробный период, а потом сделайте честные выводы. Не должно возникать лишних целей, достижение которых ни к чему не приведёт — именно для этого нужен данный этап.

K

Relevant



Т-Ограниченность по времени

**«К какому времени я достигну цели?
Когда должна быть выполнена задача?»**

Методика предполагает установление чётких и адекватных временных рамок. У любой задачи должны быть начало, промежуточные сроки и конец. Вам необходимо привязать цель к желаемой дате и стремиться достичь её именно к этому времени. Если вы не ограничите цель по времени, она не будет иметь смысла — вы будете постоянно откладывать начатое на неопределённый срок.

Чтобы обозначить дедлайн, задайте себе следующие вопросы:

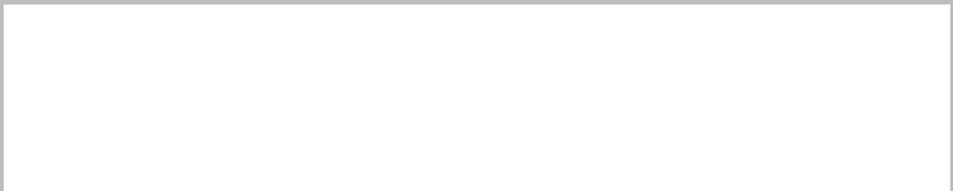
- ▶ Когда я начну выполнять задачу?
- ▶ Какие промежуточные итоги должны быть и какой срок по ним я себе ставлю?
- ▶ Когда мне будет важно увидеть результат поставленной цели?
- ▶ Как быстро я смогу её реализовать, используя имеющиеся ресурсы?

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг



Пятница

Суббота

Воскресенье

Заметки



A large, empty rectangular box at the bottom of the page, spanning the width of the first three columns, intended for additional notes or a summary.

Дата:

S (Specific) — конкретность

M (Measurable) — измеряемость

A (Achievable) — достижимость

R (Relevant) — значимость, актуальность

T (Time-bound) — ограниченность по срокам

Цели на неделю по SMART:

s:

m:

a:

r:

t:

Цели на неделю по SMART:

s:

m:

a:

r:

t:

Цели на неделю по SMART:

s:

m:

a:

r:

t:

Цели на неделю по SMART:

s:

m:

a:

r:

t:

