

## Fișă de lucru pentru obiective SMART+

**S** = Specific

**M** = Măsurabil

**A** = Realizabil / sau convenit

**R** = Realist

**T** = În timp util - acordând suficient timp pentru realizare

**S** - Această parte a obiectivului tău va răspunde la "Ce, de ce și cum?" al obiectivului. Asigurați-vă că scopul este o abordare versus o evitare.

**M** - Obiectiv pe termen scurt stabilit pentru a ști când obiectivul a fost atins.

**A** - Asigurați-vă că obiectivul este plin de speranță și realizabil.

**R** - Asigurați-vă că obiectivul este la îndemână, având în vedere abilitățile, resursele și timpul actual.

**T** - Asigurați-vă suficient timp pentru a atinge obiectivul. Stabiliți obiective mai mici în cadrul obiectivului mai mare.

+ Responsabilitate - Cum vei fi tras la răspundere pentru acest obiectiv?

## Micromișcări pentru atingerea obiectivelor

Care este primul meu pas pe care sunt dispus să-l fac spre obiectivul meu?

Ce sunt dispus să observ despre ceea ce merge bine? Unde voi ține evidența a ceea ce observ?

Ce experimente sunt dispus să încerc?

Cine va fi observatorul meu?