# Célkitűzések (SMART) módszerrel

A feladat célok és stratégiák megalkotása. Ezek lehetnek privát vagy szakmai célok egyaránt.

Például: „Augusztusig megszabadulok öt kilótól”. Vagy: „Megírok egy szakmai cikket.”

Fontos, hogy a cél valóban **S**peciális, **M**érhető, **A**ttraktív, **R**eális, és **T**ervezhető (időben) legyen.

A következő szempontokat kell szem előtt tartani:

* A cél pozitív módon legyen megfogalmazva.
* Mitől lesz attraktív?
* Valóban, reálisan elérhető a cél?
* Az eredmény önmagában mérhető legyen, ne tartalmazzon összehasonlítást vagy változást.
* Pontos, reális határidővel legyen a megvalósítás elérhető.

**Munkalap:**

Kérem, fogalmazzon meg egy célt, melynek eléréséért szívesen hoz áldozatot. Kérem, jól gondolja át, hogy az alábbi kritériumoknak mindenben megfeleljen.

**S**peciális:…………………………………………………………….

**A**ttraktív:……………………………………………………………

**R**eális:…………………………………………………………………

**M**érhető:……………………………………………………………..

**T**ervezhető (idő):……………………………………………….