

SMART GOALS

Στοχοθεσία: Οι στόχοι σου θα πρέπει να είναι “έξυπνοι”! Η μέθοδος S.M.A.R.T ενσωματώνει όλα τα κριτήρια που θα σε βοηθήσουν να οργανώσεις τους στόχους σου και την στρατηγική που θα ακολουθήσεις προκειμένου να πετύχεις τους στόχους σου σε ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο.

S	SPECIFIC (ΣΥΓΓΕΚΡΙΜΕΝΟΣ)	A. Τι ακριβώς θέλεις να πετύχεις; B. Ποιος θα σε βοηθήσει να πετύχεις τον στόχο; Γ. Γιατί είναι σημαντικός αυτός ο στόχος;
M	MEASURABLE (ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΣ)	A. Πώς θα παρακολουθείς την πρόοδο; B. Με ποιους δείκτες θα μετράς την απόδοση; Γ. Πώς θα ξέρεις πότε θα επιτευχθεί ο στόχος;
A	ACHIEVABLE (ΕΠΙΤΕΥΞΙΜΟΣ)	A. Είναι ο στόχος επιτεύξιμος; B. Ποια βήματα ή ενέργειες θα κάνεις για να πετύχεις τον στόχο; Γ. Έχεις τις απαραίτητες δεξιότητες και υποστήριξη;
R	REALISTIC (ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΣ)	A. Είναι ο στόχος ρεαλιστικός; B. Θα συμβάλει στη μακροπρόθεσμη υγεία και ευεξία σου; Γ. Είναι η κατάλληλη στιγμή για να επιδιώξεις αυτόν τον στόχο;
T	TIME-BOUND (ΧΡΟΝΙΚΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟΣ)	A. Πότε θα ξεκινήσεις να εργάζεσαι για τον στόχο; B. Ποια είναι η στοχευόμενη ημερομηνία ολοκλήρωσης; Γ. Υπάρχουν ορόσημα ή σημεία ελέγχου στην πορεία;



SMART GOALS

Οδηγίες: Συμπλήρωσε τα κενά σύμφωνα με τα κριτήρια SMART. Αυτό θα σε βοηθήσει οι στόχοι σου να είναι σαφείς, εστιασμένοι και εφαρμόσιμοι.

Στόχος: _____

S	SPECIFIC (ΣΥΓΓΕΚΡΙΜΕΝΟΣ)	A. B. Γ.
M	MEASURABLE (ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΣ)	A. B. Γ.
A	ACHIEVABLE (ΕΠΙΤΕΥΞΙΜΟΣ)	A. B. Γ.
R	REALISTIC (ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΣ)	A. B. Γ.
T	TIME-BOUND (ΧΡΟΝΙΚΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟΣ)	A. B. Γ.

