

Kas minu eesmärk on **SMART** eesmärk?

Specific Konkreetne

Mida konkreetselt ma saavutada soovin? (selge lõpptulemus)

Measurable Mõõdetav

Kuidas te teada saate, et eesmärk on saavutatud? Soovitan esile tuua mitte ainult lõppkriteeriumid, vaid ka vahepealsed hinnangud, mis näitavad, kas liigute oma eesmärgi suhtes õiges suunas.

Attainable Saavutatav

Kas see eesmärk on midagi, mida te täielikult kontrollite? (Hinnake, kas see on välistegurite ja siseressursside vaatepunktist saavutatav.)

Relevant Relevantne

Miks on see teie eluga sobitav? Kuidas see seondub teiste, üldisemate eesmärkidega?

Time-based Ajaliselt määratletud

Millal te soovite oma eesmärgi saavutada? Eesmärk peab olema ajaliselt täpselt määratud, peavad olema konkreetsed tähtajad (ja vahepealsed kontrollihetked) selle saavutamiseks.

Tähtis: PEA MEELES – EESMÄRGID on selleks, et INNUSTADA, mitte selleks, et kurnata!

Kirjuta allapoole vastused

Specific/Konkreetne

Mida ma soovin saavutada? Kus see toimub? Kuidas? Millal? Kellega? Kes osaleb? Kes on huvitatud pooled? Mis on eesmärgi jaoks vajalik? (Vajalikud tingimused ja piirangud, riskid ja kaitsvad tegurid.) Miks just mina soovin seda eesmärki saavutada? Millised on võimalikud alternatiivsed meetodid selle saavutamiseks?

Measurable/Mõõdetav

Kuidas ma teada saan, et eesmärk on saavutatud? Milliseid indikaatoreid ma kasutan progressi ja edu mõõtmiseks?

Attainable/Saavutatav

Kuidas saab selle eesmärgi saavutada? Milliseid samme ma pean ette võtma? Kas mul on piisavalt finantsilisi võimalusi oma eesmärgi saavutamiseks? Millised ressursid on vajalikud minu eesmärgi saavutamiseks (tehnoloogiad, koht, seadmed jne)?

Tähtis: PEA MEELES – EESMÄRGID on selleks, et INNUSTADA, mitte selleks, et kurnata!

Relevant/Relevantne

Kas eesmärk tasub end ära? Kas praegu on õige aeg selle saavutamiseks? Kas mul on vajalikke ressursse, et seda saavutada? Kas see eesmärk on vastavuses minu pikaajaliste eesmärkidega?

Time-based/Ajas määratletud

Millal see eesmärk saavutatud saab? Millal ma hakkan tegutsema oma eesmärgi saavutamiseks? Millal võin ma oodata mõningaid lühiajalisi tulemusi? Kui palju võtab aega selle eesmärgi saavutamine?

Mida teha pärast seda, kui oled eesmärgi paika pannud?

- Veendu, et sinu eesmärk on SMART!
- Ära lükka tegutsemist edasi! Selleks, et kergemini kontrollida oma tegevusi ja mitte neid homse peale lükata, ära võta liiga palju eesmärke! Parem vähem eesmärke, kuid rohkem tulemusi. Kui sul on mitu eesmärki, järjestada need tähtsuse järgi. Pea oma eesmärke meeles (meeldetuletus telefonis, kleebis peeglil, palu sõpra/meest/naist, et ta küsiks sinu edu kohta).
- Planeeri konkreetseid samme koos kuupäevadega. Soovitan väga teha seda suurel paberilehel, kasutades erivärvilisi kirjutusvahendeid. Visuaal jääb paremini meelde! Joonista konkreetne ajajoon kuni eesmärgi saavutamiseni konkreetsete vahetegevustega. Ole aus ja pane paika reaalsed ajalised piirid!
- Planeeri IGAPÄEVASEID tegevusi, mis viivad su sihile.
- Ole paindlik. Eesmärgi prioriteetsus ja ajalised raamid võivad muutuda, ole valmis tegevuste ümberhindamiseks.

EDU! ILMA KAHTLUSTETA EDASI!

Tähtis: PEA MEELES – EESMÄRGID on selleks, et INNUSTADA, mitte selleks, et kurnata!