



Czy mój cel jest
SMART?

Mój cel ogólnie:

.....

.....

.....

Specyficzny- jak najbardziej doprecyzuj swój cel
np. Do końca tygodnia nauczę się pisowni i wymowy
20 nowych słówek w języku niemieckim.

Mierzalny- zadaj sobie pytanie czy jesteś w stanie
liczbowo wyrazić swoje postępy w realizacji celu np.
ilość zapamiętanych słówek w ciągu dnia. Jeżeli nie
to spróbuj rozłożyć swój cel na mniejsze zadania,
które można byłoby zmierzyć.

Akceptowalność- spróbuj wypisać kilka pomysłów dlaczego ten cel jest dla Ciebie ważny. Zastanów się czy dążenie do tego celu nie wchodzi w konflikt z innymi celami.

Ograniczony czasowo- wyznacz sobie odpowiedni zakres czasu, aby osiągnąć swój cel np. Do końca tygodnia będę potrafił/a użyć 10 nowych słówek w języku niemieckim.

Realny- zadaj sobie pytanie czy masz wystarczająco dużo czasu, energii czy środków, aby osiągnąć swój cel w danym przedziale czasowym np. Czy jestem w stanie poświęcić codziennie pół godziny na powtarzanie słówek?

→ **Mój SMART cel:** ←

.....

.....

.....