**Załącznik 1 – ćwiczenie *Wyznaczanie celów metodą SMART***

Cel: …………………………………………………………………………………………………………………………………………

Data rozpoczęcia realizacji celu ………………………………...

Data zakończenia realizacji celu …………………………………

Czas potrzebny na realizację celu ……………………………….

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cecha celu** | **Pytanie** | **Odpowiedź** |
| **Szczegółowy** | Co konkretnie chcesz osiągnąć? |  |
| **Mierzalny** | Po czym poznasz, że osiągnąłeś cel? |  |
| **Ambitny** | Jak dużo energii możesz włożyć w realizację tego celu? (skala 1–10) |  |
| Jak ważne jest osiągnięcie tego celu? (skala 1–10) |  |
| **Realistyczny** | Czy jest to cel, który możesz osiągnąć? |  |
| Czy osiągnięcie tego celu zależy od innych? Jak możesz go sformułować, aby zależał tylko od ciebie? |  |
| **Terminowy** | Do kiedy chcesz osiągnąć ten cel? |  |
| Kiedy zaczniesz realizację? |  |

Cel rozpisany w czasie:

I etap

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

II etap

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

III etap

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

IV etap

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….