

איך להפוך את המטרה הגדולה ליישומית?

דיוק המטרה שלי:

לפעמים המטרות שאנחנו מציבים הן גדולות ומוגזמות: אני רוצה להעלות את הציונים! אני רוצה להיכנס לכשרו/ אני רוצה לאכול בריא! כדי להצליח ולקדם את המטרות הגדולות שלנו, אנחנו צריכים להפוך את המטרה הגדולה לממוקדת וברורה. העבירו את המטרה הגדולה שלכם דרך מודל סמארט ודייקו אותה.

מודל סמארט להצבת מטרות (S.M.A.R.T)

ס- ספציפית. מטרה צריכה להיות מדויקת וספציפית. כדי להפוך את המטרה "אני רוצה להשתפר במתמטיקה" לספציפית, אני צריכה לכתוב: "אני רוצה להעלות את הציון של במתמטיקה ב-5 נקודות"

כך אכתוב את המטרה שלי ספציפית:

מ- מדידה. מטרה צריכה להיות מדידה, כך שאם אני רוצה לדוגמה למדוד את המטרה הקודמת, אומר ש: "אני רוצה להעלות את הציון שלי במתמטיקה ב-5 נקודות בתעודה של המחצית ה-2".

כך אכתוב את המטרה שלי מדידה:

א- אפשרית. המטרה שאציב צריכה להיות ברט השגה מבחינתי, לדוגמה, אם החלטתי לשפר את הציון שלי בתעודה במתמטיקה ב-55 נקודות בתעודה הקרובה בעוד חודש- כנראה שלא אצליח, אבל אם החלטתי לעשות זאת בתחילת המחצית כנראה שהדבר יהיה אפשרי יותר.

כך אכתוב את המטרה שלי אפשרית:

ר- רלוונטית. המטרה שאציב צריכה להיות מתאימה למה שאני רוצה להשיג, ולא בתחום משיק או אחר.
ת- תחומה בזמן. כשאציב מטרה אדע מתי נקודת ההתחלה שלה ומתי נקודת הסיום.

כך אכתוב את המטרה שלי רלוונטית ותחומה בזמן: