

SMART — ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ

- Технология SMART постановки целей широко используется в управлении крупными проектами. Первое ее упоминание датируется 1965 годом в работе известного специалиста по мотивации Пола Дж. Майера

SMART -это техника постановки эффективных целей

Технология SMART постановки целей



Технология SMART постановки целей



Технология SMART постановки целей

КАКАЯ ОНА – SMART ЦЕЛЬ?



Главная характеристика технологии – наличие четких параметров:

- 👉 конкретика в формулировке желаемого;
- 👉 измеримость в определенных единицах;
- 👉 согласованность с реальным положением вещей;
- 👉 достижимость в существующих обстоятельствах;
- 👉 ограниченность во времени.

ДЕТАЛЬНЫЙ РАЗБОР ЦЕЛЕЙ ПО SMART С РАСШИФРОВКОЙ НА ПРИМЕРАХ



SPECIFIC (КОНКРЕТИКА)

- Данный параметр технологии SMART подразумевает детальное описание желаемого результата. Для этого необходимо подробно описать то, к чему вы стремитесь. При формулировке избегайте пространственных описаний, лучше больше используйте глаголов.

Основными вопросами для конкретизации при постановке цели могут стать следующие:

- какого результата я стремлюсь достичь;
- для чего мне нужен именно этот.

SPECIFIC (КОНКРЕТИКА)

- Этот пункт в списке критериев SMART целей зачастую дается сложнее остальных. Поэтому специалисты рекомендуют использовать при работе над ним шесть вспомогательных вопросов, которые помогут придать точности намеченному результату.
- Кто участвует?
- Чего требуется достичь?
- Каково местоположение действия?
- В какие сроки необходимо совершить запланированное действие?
- Относительно чего совершается действие?
- Зачем нужна эта цель?

Примеры

Правильно

Не правильно

Уменьшить объем талии и бедер

Похудеть

Изучить особенности жанра нон-фикшн и написать книгу

Стать писателем

Посетить Грузию

Путешествовать

MEASURABLE (ИЗМЕРИМОСТЬ)

Чтобы не опустить руки раньше времени и по итогам действий определить их успех, важно **заложить при целеполагании четкую систему единиц для измерения результата**. Это может быть количественная или понятная качественная характеристика. Именно она поможет увидеть, достигнута ли цель?

Примеры

Правильно

Не правильно

Сдать экзамен уровня DALF C1

Выучить французский

Зарегистрировать сайт и составить контент-план на месяц

Завести блог

Найти работу с достаточным для самостоятельного проживания заработком

Переехать от родителей

ACHIEVABLE (ДОСТИЖИМОСТЬ)

Этот критерий в технологии SMART по достижению целей требует оценить, соответствуют ли они реальности.

Именно он предполагает анализ существующих обстоятельств. Достаточно ли имеющихся сил/финансов/свободного времени или иных ресурсов для достижения намеченного результата?

Это отличная возможность скорректировать цель под вашу жизненную ситуацию или наоборот (если есть возможность).

Цель должна находиться в пределах существующих возможностей или в зоне потенциального роста. Помните, что постановка нереалистичных задач приводит к ощущению оцепенения и даже разочарованию в жизни. Если же ваша цель очень амбициозна, лучше разбейте ее на несколько подпунктов, постепенно двигаясь к ней.

Примеры

Правильно

Не правильно

Заняться танго и принять участие в праздничном концерте

Выступить на международном танцевальном конкурсе

Записаться на курсы по прыжкам с парашютом

Прыгнуть с парашютом

Перейти на новую ступень по карьерной лестнице с большим окладом

Утроить доход

RELEVANT (СОГЛАСОВАННОСТЬ ИЛИ ВАЖНОСТЬ)

На этом этапе внедрения технологии SMART необходимо честно признаться: для чего требуется достижение цели? Возможно, это воплощение давней мечты или еще одна ступень к желаемому, без которой не обойтись? Если то, к чему вы стремитесь на самом деле, не соответствует вашим внутренним убеждениям, путь к нему будет казаться бессмысленным. [Подсознание](#) сфокусируется на этом, что приведет к отсутствию мотивации. Этот пункт служит контрольной точкой в выборе, действительно ли значимо то, к чему вы решили стремиться? Если точного ответа пока нет, стоит устроить себе пробный период, а затем сделать честные выводы.

Примеры

Правильно

Не правильно

Записаться на курсы по вокалу и посещать их месяц

Научиться петь

Просмотреть курс дизайна для новичков

Стать дизайнером

Поехать автостопом в соседнюю область

Поехать автостопом в Париж

TIME BOUND (ОГРАНИЧЕННОСТЬ ПО СРОКАМ)

Диана Скарф (известная писательница из Америки) однажды сказала: «Цели – это мечты с дедлайнами». Важно определить промежуточные или конечные сроки воплощения задуманного, иначе вы можете постоянно откладывать достижение цели до бесконечности. Держите их перед глазами, чтобы регулярно осуществлять необходимые действия. Если реализация замысла требует очень много времени (например, несколько лет), разбейте ее на подцели и для каждой установите сроки.

Примеры

Правильно

Не правильно

За три месяца подготовиться к марафону в 10 км

Пробежать 10 км

Медитировать каждый день по 30 минут на протяжении 2 месяцев

Научиться медитировать

Накопить на новый ноутбук за полгода

Купить новый ноутбук

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ

SMART

