



S.M.A.R.T Цели

Как да направите своите цели постижими

Работен лист No. 2



Съдържание

Какво е SMART?	3
Как да използваме SMART	4
Предимства и недостатъци	7
Приложение 1.....	9
Приложение 2.....	10

Какво е SMART?

SMART is an acronym that you can use to guide your goal setting.

Its criteria are commonly attributed to Peter Drucker's [Management by Objectives](#) concept. The first known use of the term occurs in the November 1981 issue of *Management Review* by George T. Doran. Since then, Professor [Robert S. Rubin](#) (Saint Louis University) wrote about SMART in an article for The Society for Industrial and Organizational Psychology. He stated that SMART has come to mean different things to different people, as shown below.

To make sure your goals are clear and reachable, each one should be:

- **S**pecific (simple, sensible, significant).
- **M**easurable (meaningful, motivating).
- **A**chievable (agreed, attainable).
- **R**elevant (reasonable, realistic and resourced, results-based).
- **T**ime bound (time-based, time limited, time/cost limited, timely, time-sensitive).

Как да използваме SMART

Paul J. Meyer, бизнесмен, автор и основател на [Success Motivation International](#), описва характеристиките на SMART целите в книгата си от 2003 г. "[Attitude Is Everything: If You Want to Succeed Above and Beyond](#)". Ще разширим неговите

Ще разширим неговите определения, за да проучим как създавате, развивате и постигате целите си:

1. Конкретни

Целта ви трябва да е ясна и конкретна, в противен случай няма да можете да съсредоточите усилията си или да се почувствате наистина мотивирани да я постигнете. Когато съставяте целта си, опитайте се да отговорите на следните пет въпроса:

- **Какво** искам да постигна?
- **Защо** тази цел е важна?
- **Кой** участва?
- **Къде** се намира?
- **Кои** ресурси или лимити са включени?

Пример

Представете си, че в момента сте специалист по маркетинга и бихте искали да станете ръководител на маркетинга. Конкретна цел може да бъде: „Искам да придобия уменията и опита, необходими, за да стана ръководител на маркетинга в рамките на моята организация, за да мога да изградя кариерата си и да ръководя успешен екип.“

2. Измерими

Важно е да имате измерими цели, за да можете да проследите напредъка си и да останете мотивирани. Оценката на напредъка ви помага да се съсредоточени и да спазвате крайните срокове, да почувствате вълнението, да се доближите до постигането на целта си. Измерима цел трябва да адресира въпроси като:

- Как ще разбера кога е изпълнена целта?
- Колко?
- How will I know when it is accomplished?



Пример

Може да измерите целта си, която е да придобиете умения да станете ръководител на маркетинга, като определите кога ще сте завършили необходимите курсове за обучение и сте придобили съответния опит в рамките на пет години.

3. Достижими

Вашата цел трябва да бъде реалистична и постижима, за да бъдете успешни. С други думи, това трябва да предизвика способностите ви, но все пак да е постижима. Когато си поставите постижима цел, може да успеете да идентифицирате пренебрегвани преди това възможности или ресурси, които могат да ви доближат до нея.

Постижима цел обикновено отговаря на въпроси като:

- Как мога да постигна тази цел?
- Доколко реалистична е целта, основана на други ограничения, като финансови фактори?

Пример

Може да се наложи да се запитате дали реализирането на уменията, необходими, за да станете ръководител на маркетинга, е реалистично въз основа на съществуващия ви опит и квалификации. Например, имате ли време да завършите ефективно необходимото обучение? Налични ли са необходимите ресурси? Можете ли да си позволите да го направите?

Съвет:

Поставяйте си цели, над които и някой друг има власт. Например „Вземете тази промоция!“ зависи от това кой друг кандидатства и от решението на наемателя. Но „Натручай опит и се научи какво е нужно, за да се вземе тази промоция“ зависи изцяло от вас.

4. Релевантни

Тази стъпка гарантирате, че целта ви има значение за вас и че тя се привежда в съответствие с други подходящи цели. Всички

имаме нужда от подкрепа и помощ при постигане на целите си, но е важно да запазим контрола над тях. Така че, уверете се, че Вашите планове водят всички напред, но все пак сте отговорни за постигането на собствената си цел.

Подходяща цел може да отговори с "да" на следните въпроси:

- Струва ли си?
- Това ли е подходящият момент?
- Това съвпада ли с другите ни усилия / нужди?
- Правилният човек ли съм, за да постигна тази цел?
- Приложима ли е в настоящата социално-икономическа среда?

Пример

Може да искате да придобиете умения, за да станете ръководител на маркетинга в рамките на вашата организация, но дали е подходящият момент да започнете необходимото обучение или да работите за допълнителна квалификация? Сигурни ли сте, че сте точният човек за ръководител на маркетинга? Обмисляли ли сте целите на съпруга си? Например,

ако искате да създадете семейство, обучението в свободното време били попречило на това?

5. Ограничени във времето

Всяка цел се нуждае от целева дата, така че да имате краен срок, върху който да се съсредоточите. Тази част от критериите за SMART цел помага да се предотврати приоритизирането на ежедневните задачи пред вашите дългосрочни цели.

Ограничената във времето цел обикновено отговаря на тези въпроси:

- Кога?
- Какво мога да направя след шест месеца?
- Какво мога да направя след шест седмици?
- Какво мога да направя днес?

Пример

Придобиването на умения, за да станете ръководител на маркетинга може да изисква допълнително обучение или опит, както споменахме по-рано. Колко време ще ви отнеме да



придобие тези умения? Имате ли нужда от допълнително обучение, така че да отговаряте на изискванията за определени изпити или квалификации? Важно е да си осигурите реалистична времева рамка за постигане на по-малките цели, необходими за постигането на вашата крайна цел.

Предимства и недостатъци

SMART е ефективен инструмент, който осигурява яснота, фокус и мотивация, необходими за постигане на вашите цели. Той може също да подобри способността ви да ги постигнете, като ви насърчи да определите целите си датата на завършване. SMART целите също са лесни за използване от всеки, навсякъде, без да се нуждаят от специализирани инструменти или обучение.

Различни интерпретации на SMART означават, че той може да загуби своята ефективност или да бъде разбран погрешно. Някои хора смятат, че SMART не работи добре за дългосрочни цели, тъй като му липсва гъвкавост, докато други предполагат, че това може да затрудни креативността. За повече информация относно

потенциалните слабости на SMART вижте статията [Locke's Goal-Setting Theory](#)

Съвет:

За други информационни ресурси прегледайте [Golden Rules of Goal-Setting](#), [Using Well-Formed Outcomes in Goal Setting](#), [Personal Goal Setting](#), and [Treasure Mapping](#)

Ключови понятия

SMART е добре утвърден инструмент, който можете да използвате за планиране и постигане на целите си. Въпреки че има редица интерпретации на значението на съкращението, най-често срещаното е, че целите трябва да бъдат специфични (S), измерими (M), постижими (A), подходящи (R) и свързани с времето (T).

Когато използвате SMART, можете да създадете ясни, постижими и смислени цели и да развиете мотивацията, плана за действие и подкрепата, необходими за постигането им.



Приложете това в живота си

Може би винаги сте мечтали да пътувате по света, но това никога не се е случвало. Може би си казвате, че нямате време или пари и ще помислите за следващата година.

Опитайте да зададете цели SMART, за да помогнете на вашите планове за пътуване да бъдат конкретни, измерими, постижими, уместни и ограничени във времето. Може да откриете, че истинската причина, поради която не сте пътували, е, че плановите ви са били твърде неясни или нереалистични. Помислете как можете да настроите визията си и да я префразирате като SMART цел, така че да сбъднете мечтата си.

Приложение 1

Работен лист 2



Цели

Брейнстрминг

Силните ми страни са:

Моите предизвикателства са:

Цели

Аз ще _____

За да постигна тази цел, ще:

Някои хора могат да ми помогнат да свържа тази цел са:

Приложение 2

Работен лист по. 2

Целта на S.M.A.R.T е да Ви помогне да определите дали това, което искате да постигнете, е реалистично и да се определи срок. Когато пишете S.M.A.R.T цели, използвайте сбит език, но включвайте подходяща информация. Целта на шаблона е да ви помогне да успеете, доволни и позитивни, когато отговаряте на въпросите.

Начална цел:	Запишете целта, която имате предвид?
S специфични	Какво искате да постигнете? Кой трябва да бъде включен? Кога искате да направите това? Защо това е цел?
M Измерими	Как можете да измерите напредъка и да знаете дали успешно сте изпълнили целта си?
A Изпълними / достижими	Имате ли необходимите умения за постигане на целта? Ако не, можете ли да ги получите? Каква е мотивацията за тази цел? Каква е мотивацията за тази цел? Колко усилия, ще да нужни в сравнение с постигането на целта?
R Релевантни	Защо си поставям тази цел сега? Съгласувана ли е с общите цели?
T Time-Bound	Какъв е крайният срок и реалистичен ли е?

SMART ЦЕЛ

Прегледайте написаното и създайте ново изявление за целта въз основа на разкритите отговори на въпросите по-горе.