

# Objetivos SMART

## **ESPECÍFICO**

Seja bastante claro naquilo que você pretende alcançar. Considere decompor o objetivo em menores etapas.

## **AVALIAÇÃO**

Como você saberá que alcançou seu objetivo? O que você estará fazendo quando isso ocorrer? O que os outros perceberão você fazendo? O que será diferente? O que você terá começado a fazer ou o que estará fazendo regularmente? O que você terá parado de fazer ou fazendo em menor frequência?

## **ALCANÇÁVEL**

Assegure-se de que seus objetivos não são grandes demais. Não planeje seu próprio fracasso! Considere estabelecer objetivos menores no caminho para o seu objetivo maior. Celebre seu sucesso. Se você não alcançar o que planejou, pergunte-se o que poderia ter sido feito de forma diferente, o que poderia ser feito para que ficasse mais possível de alcançar tal objetivo na próxima tentativa?

## **REALÍSTICO & COM RECURSOS**

Isso é alcançável com os recursos que você possui? Existem outros recursos que você precise, ou que te ajude a alcançar seu objetivo? Como você pode acessar esses recursos? Que problemas você pode ter para conseguí-los? O que você pode fazer para minimizar tais problemas?

## **TEMPO LIMITADO**

Estabeleça um limite razoável de tempo para alcançar seu objetivo. Uma semana, um mês, seis meses, um ano, cinco anos?  
Considere diferentes (menores) limites de tempo para menores etapas.