

SMART

PLANILHA DE METAS E OBJETIVOS



Para atingirmos nossos sonhos, estabelecemos objetivos, em seguida devemos quantificar, colocar prazo e os meios para alcançar, ou seja, transformar em META. Podendo ter pontos intermediários a ser alcançado, e com prazo a ser observado.

SONHO

OBJETIVO

META

Metas SMART, ou seja, uma brincadeira com as palavras SMART que significa esperto, inteligente. Essa ferramenta transforma um sonho, desejo, vontade em algo tangível de ser realizado através de metas, considerando os 5 atributos .

- Para alcançar cada objetivo, pode ser que seja necessário mais de uma meta. Crie uma planilha para cada meta. Veja em “Transformar sonho em realidade I – começa pelo autoconhecimento” como transformar sonho em objetivo.
- A planilha é auto explicativa.
- No campo Obstáculos tente prever tudo o que poderá acontecer que vá impedir de realizar a meta definida. Isto inclui seus próprios sentimentos, atitude que podem te impedir de seguir em frente. Para cada dificuldade defina o que poderá ser feito para neutralizar.
- No campo Recursos, anote tudo o que você vai necessitar. Isto inclui recursos financeiros, físico, de aprendizagem e pessoal. Informe se possui ou se terá que adquirir. Anote como será feito.
- No campo Passos Necessários “quebre” a meta em partes e estipule as datas para cada parte.
- Toda meta tem que ser revisada, para analisar se tudo ainda faz sentido, se o plano ainda corre dentro do estipulado, ou se houve desvios e a rota tem que ser corrigida.

SMART How - PLANILHA DE METAS E OBJETIVOS

Objetivo:

META:

Data (hoje)

Data (começo)

Data (alvo)

Data (alcançado)

S ESPECÍFICA



O que exatamente você quer alcançar? Seja preciso e exato.

M MENSURÁVEL



Como você vai saber se alcançou a meta? Qual é a métrica? Como vai calcular. Qual o valor?

A ATINGÍVEL



É possível alcançar realisticamente com compromisso e esforço? Você tem os recursos necessários para alcançar? Se não, como você pretende conseguir?

R RELEVANTE



Porque esta meta é importante para sua vida? Que resultado vai me trazer? O esforço vai valer a pena?

T TEMPORAL



Quando você quer alcançar a meta? Estipule a data exata.

HOW



Como vou fazer? Quais são as ações que vou tomar? Quem vai fazer parte e ser responsável?

SMART How

PLANILHA DE METAS E OBJETIVOS

OBSTÁCULOS: dificuldades, barreiras, dilemas, desvios, empecilhos, autossabotagem

POTENCIAIS OBSTÁCULOS	POTENCIAIS SOLUÇÕES
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Quais são as pessoas que você vai pedir ajuda?

RECURSOS

(pessoas, informações, conhecimentos, habilidades, recurso financeiro)

RECURSOS DISPONÍVEIS	RECURSOS QUE SERÃO NECESSÁRIOS
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Passos necessários para alcançar a meta:

QUAIS?	DATA ESTIMADA FINALIZAÇÃO	COMPLETADO
-	-	<input type="checkbox"/>
-	-	<input type="checkbox"/>
-	-	<input type="checkbox"/>
-	-	<input type="checkbox"/>
-	-	<input type="checkbox"/>

Datas das revisões

DIA _____ DIA _____ DIA _____ DIA _____ DIA _____