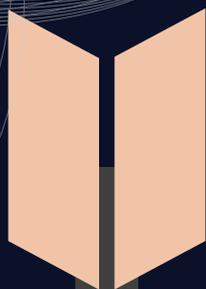


КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ
ПО СИСТЕМЕ



S



M



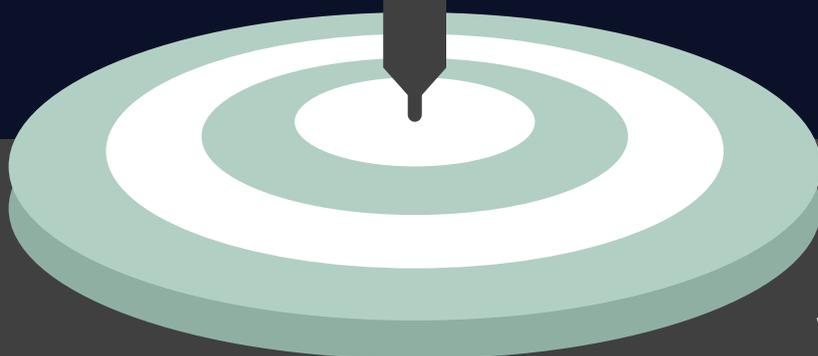
A



R



T





S

Specific (Конкретная):

1. Четко сформулируй свою цель, ответив на вопросы:
 - Чего конкретно я хочу достичь? (Избегай размытых формулировок)
 - Какой результат я хочу увидеть? (Опиши желаемый результат максимально подробно)



M

Measurable (Измеримая):

2. Как я пойму, что цель достигнута? (Определи конкретные критерии достижения цели)
3. Какие показатели будут свидетельствовать о прогрессе? (Выбери измеримые параметры для отслеживания)



A

Achievable (Достижимая):

4. Реалистична ли моя цель при имеющихся ресурсах? (Проанализируй свои сильные стороны и ограничения)
5. Что мне нужно сделать, чтобы достичь цели? (Составь список конкретных шагов)



R

Relevant (Актуальная):

6. Насколько эта цель важна для меня и моих долгосрочных планов? (Убедись, что цель соответствует твоим ценностям и приоритетам)



T

Time-Bound (Ограниченная во времени):

7. К какому сроку я хочу достичь поставленной цели? (Установи конкретный дедлайн)
8. На какие этапы можно разбить достижение цели? (Создай временной график с промежуточными целями)

В

Бонус:

9. Запиши свою цель и план действий!
(Визуализация помогает не забыть о цели и мотивирует на ее достижение)

ПРИМЕР

Размытая цель: хочу улучшить навыки копирайтинга.



Цель по SMART:

хочу повысить конверсию своих текстов на 15% к концу следующего квартала, пройдя онлайн-курс по копирайтингу и внедряя полученные знания в свои рабочие проекты.

Разберем по пунктам:



S (Specific): цель сформулирована конкретно – повысить конверсию текстов.



M (Measurable): есть конкретный показатель – на 15%.



A (Achievable): цель достижима – прохождение онлайн-курса и применение знаний на практике – реальные шаги.



R (Relevant): цель релевантна, если повышение конверсии важно для работы или бизнеса.



T (Time-Bound): установлен срок – конец следующего квартала.



Визуализация

Можно записать цель в красивом ежедневнике, создать мудборд с вдохновляющими картинками или сделать заметку в телефоне с напоминаниями о дедлайне.