**Planowanie przyszłości metodą S.M.A.R.T.**

**Każdy człowiek, świadomie lub też nie, stawia przed sobą pewne cele, do których osiągnięcia dąży. Czasami są to zadania delegowane z pracy, które musi wykonać w określonym terminie, innym razem zwykłe codzienne czynności, sprawiające, że żyje w bardziej zharmonizowany sposób.**

**Wiele osób lekceważy wartość, jaką niesie ze sobą wyznaczanie celów, przez co często je bagatelizują, a nieosiągnięcia ich wcale nie traktują, jako osobistej porażki. To ogromny błąd. Umiejętne formułowanie tego, co chcemy osiągnąć przynosi ogromne korzyści i będzie procentować w przyszłości, o czym można się przekonać korzystając w życiu z metody S.M.A.R.T.**

Często wyznaczanie celów konotowane jest z noworocznymi postanowieniami, których zazwyczaj się nie dotrzymuje, wielkimi, dalekosiężnymi planami rozpisanymi na wiele lat w przód lub spisanymi na kartce rzeczami „do zrobienia”. Formułowanie tego, co chcemy osiągnąć metodą S.M.A.R.T. to jednak coś więcej. Przede wszystkim należy sobie uświadomić, czym tak naprawdę jest określanie celu i dlaczego odpowiednie jego ustalenie przynosi ogromne korzyści. S.M.A.R.T. to akronim, pod którym ukrywa się pięć najważniejszych cech, jakie powinien posiadać odpowiednio sformułowany cel, który będzie dzięki temu łatwy i przyjemny do osiągnięcia.

**S, czyli skonkretyzowany**

Jednym z najczęstszych błędów, jakie popełniamy określając to, co chcemy osiągnąć jest złe definiowanie. Cel, który sobie wyznaczamy powinien być konkretny i prosty do zrozumienia. Nie można zostawiać w nim miejsca na luźną interpretację i niedomówienia, gdyż wtedy, w chwili ewentualnego zawahania, z pewnością skorzystamy z okazji, by go nieco zmodyfikować. Aby skonkretyzować to, co chcemy osiągnąć powinniśmy przede wszystkim zrezygnować z bardzo ogólnikowych określeń. Warto, przy określaniu celu zadać sobie pytania związane z tym, do czego dążymy, po co chcemy to zrobić i w jaki sposób możemy ułatwić sobie zadanie. W ten sposób zaczniemy myśleć nad przyczyną podjęcia takiej decyzji i stanie się ona dzięki temu bardziej przemyślana. Dokładne zastanowienie się nad celami sprawia, że człowiek spogląda na to, co chce osiągnąć w sposób bardziej poważny, ale również i świeży.

**M, czyli mierzalny**

Ustalając co chcemy osiągnąć warto tak sformułować swoje postanowienie, aby jego rezultat był nie tylko zauważalny, ale również łatwy do zweryfikowania lub zmierzenia. W ten sposób istnieje możliwość śledzenia postępów, a to stanowi dodatkową motywację. Jeśli na poszczególnych etapach dostrzec można zauważalne zmiany przybliżające do osiągnięcia celu, łatwiej jest się na nim skoncentrować i poświęcić się jego realizacji. Wyznaczanie miarodajnego postanowienia umożliwia wgląd w cały proces, dzięki czemu można zrezygnować z dalszej pracy, o ile dane działanie nie będzie przynosiło oczekiwanych rezultatów. Można w ten sposób uniknąć ostatecznego rozczarowania, gdy nie uda się osiągnąć celu w wyznaczonym pierwotnie czasie.

**A, czyli atrakcyjny**

Podejmowanie jakichkolwiek działań jest zupełnie bezcelowe, jeśli nie jest się stuprocentowo przekonanym, co do ich słuszności. Dobrze sformułowany cel powinien być więc przede wszystkim skoncentrowany na zaspokajaniu indywidualnych potrzeb. Jego osiąganie musi sprawiać radość i motywować do dalszego działania. Cel powinien być również ambitny, ale pozostający w granicach możliwości danej osoby tak, aby równocześnie był on w pełni osiągalny. Wyznaczanie łatwych zadań nie przyniesie takich rezultatów, jak powolne, acz konsekwentne badanie własnych granic. Przekraczanie pewnych przeszkód i stawianie sobie coraz ambitniejszych celów wzbudza ekscytację i sprawia, że tym chętniej podejmujemy pewne działania, o ile zauważamy, że jesteśmy w stanie dokonywać nowych, z pozoru trudnych rzeczy.

**R, czyli realny**

Mierz siły na zamiary – stwierdzenie to bardzo trafnie opisuje jedną z ważnych cech metody S.M.A.R.T. Cel, który sobie wyznaczamy powinien być atrakcyjny, wzbudzać naszą ciekawość, jednak zarazem musimy mieć pewność, że jesteśmy w stanie go zrealizować. Duże, ambitne postanowienia muszą być rozłożone w czasie, aby nie przytłaczać się nierealnym do osiągnięcia w krótkim terminie zadaniem. Warto dokładnie przeanalizować swój cel i podejść do niego w maksymalnie racjonalny sposób.

**T, czyli terminowy**

Dobrze sformułowane postanowienia muszą posiadać konkretny termin realizacji. Jeśli zawiesimy je w bliżej nieokreślonym czasie, z łatwością odłożymy na bok ich realizację i zapomnimy o tym, co chcieliśmy zrobić. Nieprzekraczalny deadline sprawia, że bardziej się mobilizujemy i równocześnie pracujemy z większym zaangażowaniem, gdyż dostrzegamy upływający czas.

Wyznaczanie celów nie jest czymś, co robi się jednorazowo i trzyma tej wersji przez długi czas.

*Swoją listę postanowień powinno się cały czas weryfikować i aktualizować; rozkładać duże, długoterminowe postanowienia na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia. Najlepiej ustalać cele na konkretny dzień, tydzień lub miesiąc, wtedy ta czynność przekształci się w nawyk, który jest w stanie odmienić życie.*

l *dodaje Krzysztof Cieszewski, Team Leader Działu Sprzedaży firmy Smart MBC*

Człowiek, który nie wyznacza sobie zadań staje się leniwy i popada w prokrastynację. Dni mijają mu bez konkretnego celu, a w momencie, gdy ma do coś do zrobienia, jego myślenie staje się chaotyczne, gdyż nie jest przyzwyczajony do porządkowania swojej pracy. Wyznaczanie zadań pobudza naturalną, głęboko w człowieku ukrytą motywację i sprawia, że stale do czegoś dąży. Koncentrując się na osiąganiu tego, co sobie założył, będzie w stanie żyć w bardziej harmonijny sposób i łatwiej podejmować nawet bardzo trudne decyzje.

Źródła:

[http://iqmatrix.pl](http://iqmatrix.pl/jak-madrze-wyznaczac-cele/)

[http://www.kluczdokariery.pl](http://www.kluczdokariery.pl/twoja-kariera/rozwoj-osobisty/wyznaczanie-celow/art,2,jak-formulowac-cele-metoda-smart.html)

[http://www.qagile.pl](http://www.qagile.pl/artykuly/wyznaczac-osiagac-cele-metoda-smart/)