

Постановка цілей по SMART – приклади, критерії

«Наївний оптимізм» спотворює реальність і викручує на максимум очікування від цієї ж реальності. Потім фрустрація, розбиті мрії, апатія. Цього можна уникнути, навчившись методики постановки цілей по смарт.

Як ставити смарт цілі

Техніку SMART цілей можна звести до першого критерію - конкретика. Особисте життя можна більш-менш переглянути з горизонтом в 1 рік – далі бачення майбутнього буде важким. **Використовуйте смарт метод для середньострокових (рік) і короткострокових (тиждень; місяць) цілей.**

Для довгострокових цілей більше підходить ставити не конкретні цілі, а цілі-напряму руху. Чистий самообман – ставити довгострокові цілі, і тим більше, цілі на все життя за методом SMART.

SMART метод допомагає вибрати формулювання бажаного / планованого результату. Це просто форма запису ваших цілей, а не методика їх досягнення.

Будь-яка, навіть сама крута, технологія в невмілих руках працювати не буде. Щоб правильно ставити розумні цілі, потрібно набратися досвіду і порозумнішати.

Перевірений варіант планування по Smart: складати списки цілей - плани на рік або на 3 місяці - і працювати над ними. Хоча б раз на тиждень звірятися з планом, і контролювати хід їх реалізації. Якщо просувань по цілям немає, то вони занадто важкі. Зменшуйте складність аж до мікроскопічного завдання.

Користь смарт планування цілей

Найманому працівнику, майже нереально вибратися з фінансового рабства без досвіду смарт планування. Тут слід розуміти ключову можливість в особистій ефективності – переносити свої фантазії в конкретні завдання і дії.

Постановка мети по Smart дає нам розуміння, і можливість спрогнозувати досягнення мети. Через технологію наше абстрактне «хочу» перетворюється з «бажаного» результату в «планований» результат.

Завдання, яке виконує система смарт планування – збільшити ймовірність досягнення бажаного результату.

SMART критерії мети - розшифровка на прикладах

Після Друкера метод упаковали в обгортку з аббревіатурою S.M.A.R.T (з англ. - розумний) по п'яти базовим критеріям.

Проведемо розшифровку SMART критеріїв для постановки особистих цілей.

Specific. Ціль повинна бути Конкретною

Ми конкретизуємо бажаний ефект в нашому особистому житті, роблячи його зрозумілим і досяжним. Замість мрійливих, загальних формулювань потрібно записувати конкретні наслідки на виході.

Згідно зі SMART принципом, цілі повинні бути з одним конкретним результатом. Якщо мета – «Стати сімейною людиною», то її потрібно розбити на підцілі або дрібні завдання.

<i>Неправильна постановка цілей</i>	Постановка цілей по смарт
Стати фінансово незалежним.	Забезпечувати себе і платити за оренду житла.
Вивчити англійську.	Дивитися серіали в оригіналі.
Подорожувати.	Провести тиждень за кордоном.
Бути щасливішим.	Проконсультуватися з психотерапевтом, психологом.
Набути сім'ю.	Серія цілей: Познайомитись. Зробити пропозицію. Розписатися. Завагітніти. Народити.
Покращити фізичну форму.	Бігати через день.

Measurable. Ціль – Вимірна

Технологія досягання цілей за правилом SMART передбачає контроль менеджером просування по цілі. Для цього вона повинна бути вимірною. Цифри повинні бути адекватно підібрані, так щоб в них був закладений сенс (одиниця виміру) як в прикладі №6.

Кожен критерій методу SMART трансформує і уточнює мету. Ті ж цілі, з критерієм вимірності – стануть більш конкретні.

<i>Негативні приклади</i>	Smart цілі
Стати фінансово незалежним.	Мати дохід 1500 \$ / місяць.
Вивчити англійську.	Здати іспит TOEFL на 80.
Подорожувати.	Зустріти Новий рік в Амстердамі.
Бути щасливішим.	Колесо балансу життя по 7-10 балів.
Покращити фізичну форму.	Пробігти 10 км за годину.
Допомогти 10 000 чоловік. Одиниця виміру - не задана. Допомога - це швидка рада або годинна консультація?	Видати книгу з тиражем 10 000. Одиниця виміру - продана книга.

Achievable. Ціль – Досяжна

Критерій досяжності означає, що мета вам вже під силу або знаходиться в зоні росту. У вас достатньо знань і навичок, щоб її досягти. Або буде потрібно трохи попрацювати над собою, щоб з нею впоратися.

Ви можете покроково уявити що потрібно зробити, і кожен крок вам під силу. Можливо, вам буде важко її досягти, але вона не лякає вас. Мета може викликати сумніви, але не паралізує волю.

Якщо мета здається недосяжною, краще поставити проміжну, доступну вам мету. Якщо мета поставлена і ви її відкладаєте - потрібно ставити мету простіше.

<i>Антиприклади</i>	<i>Цілі по smart</i>
Подвоїти дохід.	Отримати підвищення на роботі.
Виступити з доповіддю на конференції.	Виступити з доповіддю на курсах ораторського мистецтва.
Поїхати відпочивати на море.	Поїхати на вихідні в інше місто.
Стрибнути з парашутом.	Стрибнути з парашутом в тандемі.
Завести блог.	Писати цікаві пости на Фейсбуці.

Relevant. Ціль – Актуальна

Цей критерій методу SMART цілі вимагає аналізу питанням – «**Чому я цього хочу?**»

До вашого кінцевого бажання ведуть багато цілей, і можливо вони цікавіші. Вести здоровий спосіб життя можна по-різному: бігати, правильно харчуватися, плавати, грати в волейбол. Потрібно перевірити, що більше вам підходить. Дослідити себе: що ви відчуваєте, йдучи різними шляхами здорового життя.

Якщо мета складна, і ви не впевнені, що хочете її переслідувати - рекомендую поставити проміжну мету для експерименту. Пройти частину шляху і подивитися, як воно – чи є охота далі прагнути її?

<i>Негативний приклад</i>	<i>Постановка цілей по smart</i>
Поїхати в Рим автостопом.	Поїхати автостопом в сусіднє велике місто.
Навчитися співати і грати на гітарі.	Місяць походити на курси вокалу.
Стати програмістом.	Зрозуміти: чи подобається вам працювати з кодом, або хочеться такий дохід як у програміста.
Бігати вранці.	Спробувати танці/йогу/теніс.
Кататися на роликах (щоб там знайомитися).	Грати в Мафію.

Time-bound. Ціль – обмежена терміном

У менеджменті це важливий критерій для кожної мети. Іншим співробітникам потрібно орієнтуватися на успіхи колег, і будувати свої плани, виходячи з дій членів організації.

В особистому житті зручніше ставити не поодинокі цілі з заданим терміном, а складати річний план.

Негативні приклади	Smart цілепокладання
Прочитати 7 книг по саморозвитку в 2020 рік. Курси малювання в травні 2020. Курси фрідайвінга в серпні 2020.	Смарт план на 2020 рік: Прочитати 7 книг з саморозвитку. Курси малювання. Курси фрідайвінга.
Купити ноутбук в січні. Поїхати до бабуні 6 січня. Купити квитки в Таїланд до лютого.	Смарт план на січень: Купити ноутбук. Поїхати до бабуні. Купити квитки в Таїланд.
Навчитися медитувати.	Медитувати по часу в день впродовж місяця.

Переваги методу SMART цілей

Уміння ставити смарт цілі допомагає не тільки в бізнесі. Концепцію постановки завдань використовують і звичайні люди для особистих цілей. Система SMART забезпечує чіткість при реалізації завдань.

Розглянемо головні переваги смарт цілей:

1. Виклад напрямку.

Якщо прописані смарт цілі, то ви маєте чіткий напрямок для виконання своїх завдань. Якщо у вас бізнес, то прописані цілі спрямовують команду для прийняття рішень кожен день.

2. Допомога в плануванні.

Навчившись визначати цілі, ви вийдете на більш просунутий рівень планування завдань, як для свого бізнесу, так і для особистих, щоденних проблем.

3. Отримання швидкого результату.

Правильно сформульовані смарт цілі допомагають швидше реалізувати поставлені завдання. У вас буде йти менше часу на виконання непродуктивних дій.

4. Засоби мотивації.

Якщо перед вами поставлена велика мета, то вона стане для вас інструментом мотивації.

Наприклад, для розширення свого впливу потрібне збільшення охоплення аудиторії. Така мета змусить вас виходити на сцену на конференціях. Або писати цікаві пости для соцмереж і записувати регулярні сторіс для своєї читачів.

Якою має бути SMART мета?

Завдання для старанних. Подумки сформулюйте важку, але досяжну для вас мету по кожному пункту. Побіжно перевірте, щоб вона була вам до душі і була вимірною. Термін – 3 місяці (наприклад).

Цілі не по смарт	SMART цілі в житті: приклади
Зрозуміти звідки «проблеми» в житті.	Розібрати ціле на сфери життя. Скласти колесо балансу.
Вести здоровий спосіб життя.	Як змінити свій раціон в кращу сторону? Яку фізичну активність ввести в звичку?
Впорядкувати життя.	Провести аудит життя. Зібрати більше значимих фактів. Пройти курс «Карта Життя».
Жити яскраво.	Що конкретно робити, щоб прожити наступний місяць яскравіше, ніж поточний?
Зустріти свою другу половинку.	Де «вони» можуть перебувати і як з ними познайомитися? Що змінити в собі, щоб бути цікавим самому собі?
Стати багатим.	Який дохід мати на місяць? Як бути там, де гроші? Які послуги надавати світу?
Поліпшити фізичну форму.	Чи бути спортивної статури і накачаним? чи рухомим і витривалим?

Здатність ставити цілі і завдання перед собою потрібно напрацьовувати і регулярно тренувати. У мене і у багатьох інших навіть виробляється джерело щоденного задоволення – результативність, виконувати власні зобов'язання.

СИСТЕМА ПОСТАНОВКИ ЦІЛЕЙ **S.M.A.R.T.**



↓
Опишіть кінцевий результат, чого саме ви хочете досягти.



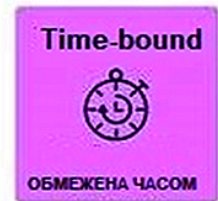
↓
Задайте для цілі критерії, за якими можна буде оцінити результат.



↓
Будьте реалістом і ставте ті завдання, які дійсно зможете досягти.



↓
Постійно запитуйте себе: «Чому я цього хочу?».



↓
Визначте точну дату, коли ваші цілі повинні бути виконаними.