

## SMART-критерии постановки целей

Чтобы успешно достигать целей, их необходимо правильно формулировать. Для этого существует ряд методик, с помощью которых можно ставить действительно “качественные” цели. Один из самых распространённых и действенных способов - это постановка “умных” (от англ. “smart”) целей, т.е. постановка целей с использованием S.M.A.R.T. критериев.

Цели должны быть:

- Конкретные (Specific)
- Измеримые (Measurable)
- Достижимые (Achievable)
- Ориентированы на результат (Result-oriented)
- Соотносимые с конкретным сроком (Timed)

### Конкретные цели (S)

Цель должна быть чётко сформулирована. Иначе в конечном итоге может быть достигнут результат, отличающийся от запланированного.

### Измеримые цели (M)

Если у цели не будет каких-либо измеримых параметров, то будет невозможно определить, достигнут ли результат.

### Достижимые цели (A)

Цели используются в качестве стимула для решения каких-то задач и, таким образом, дальнейшего продвижения вперёд за счёт достижения успеха. Не нужно ставить такие цели, которые наоборот приводили бы к увеличению стрессов в вашей жизни. Стоит ставить достаточно сложные цели, предполагающие усилия, но при этом иметь ввиду, что они должны быть достижимыми.

### Ориентированные на результат цели (R)

Цели должны характеризоваться исходя из результата, а не проделываемой работы. Таким образом достигается эффективность. Можно поставить себе цель приходить на работу на час раньше, но если при этом не определить ожидаемый от этого результат, то этот час можно провести попивая кофе или просто болтая.

### Цели, соотносимые с конкретным сроком (T)

Любая цель должна быть выполнима в определённом временном измерении.

## Формулировка личной цели в соответствии со SMART-критериями

Для иллюстрации того, как нужно формулировать цель в соответствии со SMART-критериями постановки целей я бы хотел привести пример спецификации одной из моих текущих личных целей. Я давно хочу приучить себя просыпаться рано утром.

**Изначальная формулировка:**

«Хочу рано вставать по утрам».

**Цель сформулирована конкретно (Когда именно, в какие дни я хочу просыпаться рано?):**

«Хочу вставать рано по утрам каждый день, кроме выходных и праздников».

**Цель можно измерить (В какое время я бы хотел вставать по утрам?):**

«Хочу вставать в 5 часов утра каждый день, кроме выходных и праздников».

**Цель достижима (Реально ли достичь этой цели? Во сколько мне придётся ложиться спать, чтобы вставать так рано? Буду ли я высыпаться?):**

«Хочу ложиться спать в 10 часов вечера и вставать в 5 часов утра каждый день, кроме выходных и праздников».

**Цель ориентирована на результат (Как я пойму, что я достиг цели? Зачем я хочу вставать раньше, чем я делаю это сейчас?):**

«Хочу ложиться спать в 10 часов вечера и вставать в 5 часов утра каждый день, кроме выходных и праздников, при этом просыпаться выспавшимся и бодрым, чтобы использовать утреннее время для более продуктивной работы».

**Цель соотносится с конкретным сроком (К какому сроку я хочу достичь цели? Когда я хочу начать просыпаться рано?):**

«Начиная с сегодняшнего дня, я хочу ложиться спать в 10 часов вечера и вставать в 5 часов утра каждый день, кроме выходных и праздников, при этом просыпаться выспавшимся и бодрым».