

# SKUTECZNY CEL

**S** *Specific - konkretny*  
Określ co chcesz konkretnie osiągnąć? Jak będzie wyglądała sytuacja, gdy już to osiągnę? Jakiego dokładnie rezultatu oczekuję?

**M** *Measurable - mierzalny*  
Zastanów się, jak ilościowo lub liczbowo możesz określić ten cel. W ten sposób mierzysz postęp jego osiągnięcia.

**A** *Achievable - osiąglany*  
Czy ten cel jest osiągalny? Czy jest on dla mnie motywującym wyzwaniem? Czy wystarczy mi chęci i kompetencji na start?

**R** *Relevant - ważny*  
Czy cel jest dla mnie ważny? Co się wydarzy, gdy go osiągnę oraz co się wydarzy jeżeli takiego celu nieosiągnę?

**T** *Timely - określony w czasie*  
Ile czasu potrzebuje na urzeczywistnienie tego celu, na jego osiągnięcie? Określ etapy, aby rezultaty częściowe były widoczne. Potwierdzają one etapowe wykonanie celu.

**Anna Modrzejewska English Coaching**

# SKUTECZNY CEL

**S**

**M**

**A**

**R**

**T**

**Anna Modrzejewska English Coaching**