

SMART CELE

S

SPECIFIC - SPECIFICZNE

Cel powinien być konkretny i dobrze określony. Przykład: "Chciałbym uzyskać co najmniej 80% na maturze z historii." Im bardziej szczegółowy jest cel, tym łatwiej będzie zaplanować działania i przygotować się do niego.

M

MEASURABLE - MIERZALNE

Osiągnięcie celu powinno być możliwe do zmierzenia. Przykład: "Mój wynik maturalny pokaże, czy osiągnąłem zamierzony cel 80%." Mierzalność pomaga śledzić postępy i oceniać wyniki.

A

ACHIEVABLE - OSIĄGALNE

Ważne jest, aby cel był realistycznie osiągalny w zależności od twoich umiejętności i dostępnego czasu. Przykład: "Realistyczne jest osiągnięcie 80%, jeśli co tydzień przejrzę zagadnienia i rozwiążę poprzednie matury."

R

RELEVANT - ISTOTNY

Cel powinien być istotny dla twoich długoterminowych planów, na przykład dla przyjęcia na studia. Przykład: "Ten cel jest ważny, ponieważ wynik z historii zwiększa moje szanse na przyjęcie na wybrany uniwersytet."

T

TIME-BASED - OGRANICZONY CZASOWO

Określ konkretny termin realizacji celu, który zmotywuje cię do działania. Przykład: "Do dnia egzaminu maturalnego chcę osiągnąć ten cel, przeglądając wszystkie zagadnienia do marca."