

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE



4. PODCAST: NARZĘDZIA COACHINGOWE DO SAMOROZWOJU – METODA SMART



Dofinansowane przez
Unię Europejską





4. PODCAST: NARZĘDZIA COACHINGOWE DO SAMOROZWOJU - METODA SMART

- **Redaktor:** Cześć! Witam Was serdecznie w naszym podcaście poświęconym narzędziom do samorozwoju. Dzisiaj skupimy się na metodzie SMART, która jest jednym z najpopularniejszych sposobów wyznaczania celów, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Pozostańcie z nami, aby dowiedzieć się, na czym polega metoda SMART i jak skutecznie z niej korzystać.



Miniwykład

- **Redaktor:** Co to jest metoda SMART?

Metoda SMART to narzędzie do wyznaczania celów, które pomaga w precyzyjnym określaniu, co chcemy osiągnąć i w jaki sposób. SMART to akronim, który oznacza Specyficzne (Specific), Mierzalne (Measurable), Osiągalne (Achievable), Realistyczne (Realistic) i Terminowe (Time-bound). Przyjrzyjmy się każdemu z tych elementów bliżej.

Cel powinien być jasno określony i szczegółowy. Zamiast stawiać sobie ogólny cel, taki jak "chcę być zdrowszy", lepiej



postawić sobie konkretny cel, na przykład "chcę schudnąć 5 kilogramów w ciągu 3 miesięcy poprzez regularne ćwiczenia i zdrową dietę".

Cel powinien być mierzalny, aby można było śledzić postępy i ocenić, czy został osiągnięty. W naszym przykładzie mierzalnym aspektem jest liczba kilogramów, które chcemy schudnąć, oraz czas, w jakim planujemy to osiągnąć.

Cel powinien być realistyczny i osiągalny. Stawianie sobie zbyt ambitnych celów może prowadzić do frustracji i zniechęcenia. Upewnijmy się, że mamy zasoby i umiejętności potrzebne do osiągnięcia celu.

Cel powinien być realistyczny i zgodny z naszymi możliwościami oraz warunkami życiowymi. Powinien także być istotny dla nas i zgodny z naszymi wartościami. W naszym przykładzie, jeśli nie mamy czasu na codzienne ćwiczenia, warto dostosować plan tak, aby był realny do wykonania. Cel powinien mieć określony termin realizacji. Wyznaczenie konkretnego terminu motywuje nas do działania i pozwala na lepsze zarządzanie czasem. W naszym przykładzie mamy jasno określony termin - 3 miesiące.

Jak korzystać z metody SMART?

Określ swój cel. Zacznij od zdefiniowania celu, który chcesz



osiągnąć. Pamiętaj, aby był on specyficzny, mierzalny, osiągalny, realistyczny i terminowy.

Stwórz plan działania. Po określeniu celu, zaplanuj konkretne kroki, które musisz podjąć, aby go osiągnąć. Zastanów się, jakie zasoby będą Ci potrzebne i jakie potencjalne przeszkody mogą się pojawić.

Monitoruj postępy. Regularnie sprawdzaj swoje postępy. Mierzenie postępów pomoże Ci zobaczyć, czy jesteś na właściwej drodze, czy może trzeba coś zmienić w planie działania.

Dostosuj swoje działania. Jeśli zauważysz, że coś nie działa zgodnie z planem, nie bój się wprowadzać zmian. Metoda SMART jest elastyczna i można ją dostosować do zmieniających się warunków.

Teraz przeprowadzimy krótkie ćwiczenie, które pomoże Wam wyznaczyć cel zgodnie z metodą SMART.

- Wybierz cel - Pomyśl o jednym celu, który chciałbyś osiągnąć w najbliższym czasie. Na przykład: "Chcę nauczyć się podstaw języka hiszpańskiego".
- Określ specyfikę - Chcę opanować 1000 podstawowych słów i zdań w języku hiszpańskim".
- Mierzalność - Będę uczyć się 20 nowych słów tygodniowo i testować swoją wiedzę co miesiąc".

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE
4. PODCAST: NARZĘDZIA COACHINGOWE DO
SAMOROZWOJU - METODA SMART



- Osiągalność - Mam czas na naukę 30 minut dziennie, co jest realistyczne i osiągalne.
- Realistyczność - Nauka języka hiszpańskiego jest dla mnie ważna, ponieważ planuję podróż do Hiszpanii za rok.
- Terminowość - Chcę osiągnąć ten cel w ciągu 12 miesięcy.

Dziękuję, że byliście z nami podczas tego odcinka podcastu. Mam nadzieję, że metoda SMART okaże się pomocna w wyznaczaniu i osiągnięciu Waszych celów. Pamiętajcie, że kluczem do sukcesu jest systematyczność i elastyczność w dostosowywaniu swoich działań. Do usłyszenia w następnym odcinku! Dziękuję i do usłyszenia!

