

BĄDŹ SMART

Zastanów się i sformułuj cel, który chcesz osiągnąć, korzystając z zasady SMART. Pomyśl o nim, zapisz i zacznij realizować. Powodzenia!

Przykład celu SMART: *W marcu 2024 roku osiągnę poziom C1 znajomości języka angielskiego, aby zwiększyć swoje szanse na znalezienie pracy w firmie międzynarodowej.*

S	Specific (skonkretyzowany): określ swój cel w jak najbardziej konkretny sposób, nie ograniczając możliwości działania. Bądź precyzyjny i wskaż, co dokładnie chcesz osiągnąć. Przykład: <i>osiągnę poziom C1 znajomości języka angielskiego.</i>	
M	Measurable (mierzalny): wprowadź kryteria, które pozwolą sprawdzić, czy Twój cel został osiągnięty. Odpowiedz na pytanie „Po czym poznam, że zrealizowałam/zrealizowałem swój cel?”. Przykład: <i>uzyskam certyfikat potwierdzający znajomość języka angielskiego na poziomie C1.</i>	
A	Attractive (atrakcyjny): wyznacz taki cel, który doda Ci skrzydeł i zachęci do działania. Wskaż korzyści, które uzyskasz dzięki realizacji celu. Przykład: <i>dzięki znajomości języka angielskiego na poziomie C1, zwiększę szanse na zdobycie pracy w międzynarodowych firmach, jednocześnie wzrośnie moja wartość na rynku pracy.</i>	
R	Realistic (realny): zastanów się, czy Twój cel jest możliwy do osiągnięcia, czy masz określone zasoby, środki (m.in. czas, siły, narzędzia), aby go zrealizować. Przykład: <i>jeśli komunikuję się w języku angielskim na poziomie B2 i mam czas, aby poświęcić kilka godzin w tygodniu na naukę, uzyskanie poziomu C1 w kilka miesięcy jest możliwe.</i>	
T	Time-oriented (terminowy): określ datę lub ramy czasowe (przynajmniej miesiąc i rok), w których chcesz osiągnąć swój cel. Data końcowa może pomóc w zachowaniu motywacji i określeniu priorytetów. Przykład: <i>osiągnę satysfakcjonujący mnie poziom znajomości angielskiego w marcu 2024 roku.</i>	

**-Odkrywaj siebie każdego dnia-
Po więcej przyjdź do nas**

