



Empowered Successful Women

Δημιουργία

Smart Στόχων



Στόχος: Να σε βοηθήσει να διαμορφώσεις τους δικούς σου στόχους, είτε προσωπικούς είτε επαγγελματικούς.

Βήμα 1: Συγκεκριμένος (Specific)

- **Οδηγίες:** Γράψε με σαφήνεια τι ακριβώς θέλεις να πετύχεις. Απόφυγε γενικεύσεις και κάνε τον στόχο σου όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένο.
- **Ερώτηση:** Τι είναι αυτό που πραγματικά θέλω να επιτύχω;





Βήμα 2: Μετρήσιμος (Measurable)

- **Οδηγίες:** Καθόρισε πώς θα μετρήσεις την επιτυχία του στόχου σου. Πρέπει να είσαι σε θέση να παρακολουθείς την πρόοδό σου με αριθμούς ή ορόσημα.
- **Ερώτηση:** Πώς θα γνωρίζω ότι προχωρώ προς την επίτευξη αυτού του στόχου;





Βήμα 3: Εφικτός (Achievable)

- **Οδηγίες:** Βεβαιώσου ότι ο στόχος σου είναι εφικτός με τους πόρους, τις δεξιότητες και τον χρόνο που διαθέτεις.
- **Ερώτηση:** Έχω τους απαραίτητους πόρους και τις δεξιότητες για να επιτύχω αυτόν τον στόχο;





Βήμα 4: Σχετικός (Relevant)

- **Οδηγίες:** Βεβαιώσου ότι ο στόχος σου είναι σημαντικός για την υπόλοιπη ζωή σου και συμβαδίζει με τις άλλες φιλοδοξίες σου.
- **Ερώτηση:** Είναι αυτός ο στόχος συνεπής με τους άλλους μου στόχους και με την γενικότερη κατεύθυνση της ζωής μου;





Βήμα 5: Χρονικά Περιορισμένος (Time-bound)

- **Οδηγίες:** Όρισε ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο για την επίτευξη του στόχου σου. Αυτό προσδίδει ένα αίσθημα επείγοντος και βοηθά στη διατήρηση της εστίασης.
- **Ερώτηση:** Πότε θέλω να έχω επιτύχει αυτόν τον στόχο;





Χρησιμοποίησε αυτό το φύλλο για να γράψεις τους στόχους σου. Αφιέρωσε χρόνο να σκεφτείς και να καταγράψεις απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις. Όταν τελειώσεις, θα έχεις ένα καλά οριοθετημένο σχέδιο για την επίτευξη των στόχων σου.

Smart Στόχοι

