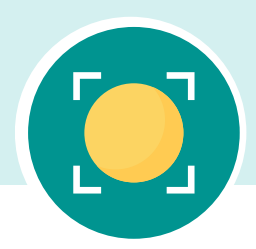


SMART

הצבת מטרות

SPECIFIC

ספציפי
היעד חייב להיות מוגדר בצורה מדויקת



MEASURABLE

מדיד
ניתן למדוד את השגת היעד



ATTAINABLE

בר השגה
יעד ריאלי עבורי ומספיק שאפתני
בכדי שארצה להגיע אליו



RELEVANT

רלוונטי
היעד משמעותי ורלוונטי לי בהקשר חיי הנוכחי

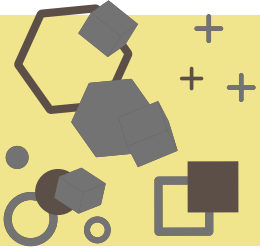


TIME

זמן
היעד תחום בזמן וידוע מתי יושג



תכנון מטרה אישית



תאריך:

שם:

מהי המטרה שלי?

S

איך ניתן למדוד את התהליך ואת השגת המטרה?

M

מה צריך לצורך השגת המטרה?

A

מדוע המטרה הזו חשובה עבורי?

R

מהו הזמן שהקצבתי לעצמי להשגת המטרה?

T

חתימה: