



# Методика постановки SMART целей





ФАБРИКА  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА  
СОЗДАЙ СВОЙ БИЗНЕС

"Постановка целей является первым шагом на пути превращения мечты в реальность"

**Тони Роббинс**  
американский предприниматель,  
автор бестселлеров о саморазвитии.



- Конечный результат на который преднамеренно направлен процесс
- Энциклопедия
- Доведение возможности до её полного завершения
- Античная философия
- Осознанный образ предвосхищаемого результата
- Психология

ЦЕЛЬ



## Методика SMART - это пять критериев постановки умных целей

S



Specific

конкретная

M



Measurable

измеримая

A



Attainable

достижима  
я

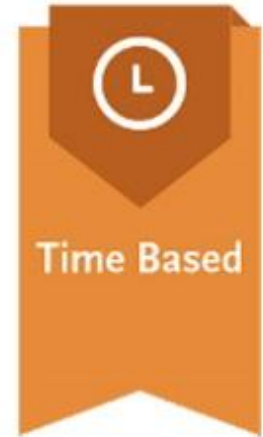
R



Relevant

релевантна  
я/  
реалистичн  
ая

T



Time Based

определённая  
по времени



S - конкретная, значительная, особая,  
индивидуальная.

Недвусмысленная, чёткая, строго определённая формулировка. Должна звучать таким образом чтобы её нельзя было неправильно понять и интерпретировать по-своему. Обязательно прозрачна и ясна. «Прозрачность» определяется однозначным восприятием всеми сторонами.





**М** - измеримая, имеющая чёткие критерии  
Результат выполнения цели должен быть измеримым,  
при этом измеримость должна применяться не только к  
финальному результату, но и к промежуточному.

(штуки, проценты, страницы, килограммы и т.д.)

Иначе невозможно оценить процент достижения,  
выполнения.





**А** - достижимая, согласованная,  
ориентированная на конкретные действия.  
Важно не забывать про адекватность поставленной цели  
и быть уверенным, что эта цель точно достижима, путем  
оценки ресурсов и различных влияющих факторов.  
Слишком высокие и слишком легкие цели теряют свою  
ценность.









**Т** - на определенный период, своевременная, отслеживаемая.

Срок выполнения цели - ключевая составляющая целеполагания.

Срок должен быть определен конкретной датой или периодом. Ограничение цели во времени поможет сосредоточиться на выполнении в срок.





## 14 советов, как ставить и достигать цели

- Всегда добавляйте что-то новое, не зацикливайтесь на текущем результате.
- Избавляйтесь от вещей, мешающих достигать цели - уверенно и без жалости.
- Рассчитывайте только на свои силы.
- Находите оригинальные решения.
- Будьте решительны.
- Отмечайте каждую победу.
- Совершайте ошибки.
- Не фокусируйтесь на неудачах, они являются неотъемлемой частью вашей жизни.
- Верьте в себя.
- Привыкайте к успеху.
- Храните себе верность. Вы не получите удовольствие от результата, если вам придется делать то, что идет вразрез с вашими принципами.
- Записывайте. Записи дают силу нашей мысли, а фиксирование в рукописном виде укрепляет наши намерения.
- Помните, что говорил Лао-цзы: "Путь в тысячу ли начинается с первого шага".
- общайтесь с другими людьми, они окажут вам поддержку.