



## SMART-цели

### Инструкция:

1. **Specific** - конкретные. Опишите цель максимально конкретно. Избегайте общих формулировок.
2. **Measurable** - измеримые. Определите, как вы будете измерять успех. Метрики должны быть ясными и конкретными.
3. **Achievable** - достижимые. Оцените, реалистична ли цель, исходя из доступных ресурсов, времени и навыков.
4. **Relevant** - актуальные. Убедитесь, что цель соответствует вашим более широким задачам или стратегическим целям.
5. **Time-bound** - ограниченные во времени. Установите срок выполнения цели, чтобы избежать прокрастинации.

## SMARTER - расширенная версия для большей гибкости

6. **Evaluated** - оцениваемые. Определите, как часто и каким образом вы будете оценивать прогресс (например, еженедельные или ежемесячные отчёты).
7. **Revised** - пересматриваемые. Подготовьтесь к изменениям и пересмотру цели, если обстоятельства изменятся.

## SMART-цели

**Конкретные.** Что именно вы хотите достичь?

**S**

Specific

**Измеримые.** Как измерить результат?

**M**

Measurable

**Достижимые.** Реальна ли цель?

**A**

Achievable

**Актуальные.** Соответствует ли цель вашим более широким задачам?

**R**

Relevant

**Ограниченные во времени.** Какой срок на выполнение?

**T**

Time-bound

## SMARTER - расширенная версия

**Оцениваемые.** Как часто вы будете оценивать прогресс?

**E**

Evaluated

**Пересматриваемые.** Как будете адаптировать цель при изменениях?

**R**

Revised