



## Tikslų formulavimo metodika S.M.A.R.T.

Kuo tiksliau apibrėžiame tikslą, tuo paprasčiau ir lengviau jį įgyvendinti.

### Tikslų formulavimo metodika

# S.M.A.R.T.

S.M.A.R.T. pavadinimas yra akronimas, kuriame simboliškai užkoduoti penki esminiai tikslų formulavimo principai. Kiekviena raidė iš penkių žymi pirmąją anglų kalbos žodžio, apibūdinančio tam tikrą tikslui keliamą kriterijų, raidę:

## S pecific

Konkretus

Bet kuris tikslas turi būti labai **konkretus**. Tai reiškia, jog tikslo formuluotė turi būti labai aiški. Turi būti aišku, suprantama ir akivaizdu, ką konkrečiai reikia padaryti. Tikslas turi būti išsamiai aprašytas: ką, kaip, kas, kada.

Geras pavyzdys: Nuo š.m. kovo mėnesio 1d. kiekvieną pirmadienio, trečiadienio ir penktadienio rytą 7.00 val. nubėgti ne mažiau kaip 3 km atstumą.

Blogas pavyzdys: Pradėti sveikai gyventi.

## M easurable

Išmatuojamas

Tikslas turi būti išmatuojamas, t.y. turi būti aiškiai įvardinta, kokius rodiklius ar kriterijus matuosime po numatyto termino. Turi būti numatyta, kaip ir pagal ką įvertinsim, ar tikslas buvo įgyvendintas ar ne. Taip pat tai yra svarbu norint įvertinti tikslo įgyvendinimo progresą. Tikslas, kurio neįmanoma pamatuoti, negali būti įgyvendintas.

Geras pavyzdys: Noriu iki š.m. gegužės mėnesio 1d. numesti ne mažiau kaip 10 kg svorio, pradėdant laikytis dietos bei lankantis treniruoklių salėje ne mažiau nei du kartus per savaitę.

Blogas pavyzdys: Atrodyti gražiau.



## Achievable

Įgyvendinamas

Tikslas turi būti jums **įgyvendinamas**, realus.

Formuluodami tikslą turite patys tvirtai tikėti, kad jūs jį galite įgyvendinti. Tikslas gali būti iššūkis, tačiau jūs turite būti tikri, kad jį įgyvendinti jums yra įmanoma. Tikslas turi būti jus motyvuojantis. Neįgyvendinamas tikslas jūsų nemotyvuos imtis veiksmų. Tačiau per daug paprastas tikslas, jums itin lengvai įgyvendinamas, nesuteiks galimybės jums patiekti tobulėti. Todėl tikslas turi būti bent minimaliai sukuriantis iššūkį jums, tačiau ne per daug jums sudėtingas, kurio jūs negalėtumėte įgyvendinti.

Geras pavyzdys: Noriu iki metų pabaigos savo banko sąskaitoje būti sukaukęs 20 000 LT, pradėdamas dirbti samdomą darbą nuo šio mėn. bei dirbdamas pagal autorines sutartis kiekvieno mėnesio du savaitgalius ir nuolat stebėdamas savo išlaidas, vengdamas nereikalingų ir nebūtinų finansinių išlaidų.

Blogas pavyzdys: Noriu per vieną mėnesį uždirbti šimtą milijonų litų (*jeigu įprastos vidutinės mėnesio pajamos yra keli tūkstančiai litų*).

## Relevant

Prasmingas

Tikslas turi būti jums prasmingas, susietas su jūsų gyvenimo lūkesčiais bei gyvenimo tikslais. Jis turi būti svarbus ir susijęs su jūsų veikla (ar tai būtų profesinėje srityje, asmeniniame gyvenime ar kitoje srityje). Taip pat tikslas turi būti susijęs su

jūsų įsitikinimais, požiūriu, nuostatomis, pasaulio suvokimu ir jokių būdu negali jiems prieštarauti. Kitu atveju neturėsite motyvacijos imtis tikslo įgyvendinti. Turite aiškiai žinoti, kodėl šis tikslas yra svarbus visame jūsų siekių ir tikslų kontekste, kaip jis yra susijęs su jūsų gyvenimo teigiamais siekiamais pokyčiais.

Geras pavyzdys: Norėdamas metų pabaigoje nuvykti atostogauti į Australiją, turiu per metus sutaupyti 20.000 LT.

Blogas pavyzdys: Noriu laimėti sporto varžybas (*jeigu jums sporto varžybos niekada nebuvo svarbios ir sportiniai pasiekimai neturi svarbos jokiaje jūsų gyvenimo srityje*).

## Timed

Apribotas laike

Tikslas turi būti apribotas laike, t.y. turi būti numatyta tikslo įgyvendinimo pradžia ir pabaiga. Svarbu yra tinkamai įvertinti tikslui įgyvendinti reikalingą laiką. Tikslui numatytas įgyvendinimo terminas turi būti jums priimtinas, turite patys

tikėti, jog konkretų tikslą galite įgyvendinti per numatytą laiką. Tačiau nereikėtų tikslo įgyvendinimui skirti gerokai per daug laiko, jeigu galite jį įgyvendinti greičiau. Užduotis



„paima“ visą jai numatytą laiką, todėl norėdami likti produktyvesni, formuluodami tikslus numatykite tokį tikslo įgyvendinimo terminą, kuris jums būtų priimtinas, realus, bet su šiokiu tokiu iššūkiu, kad galėtumėte patys tobulėti. Tokiu būdu galėsite atskleisti savo potencialą ir jį ugdyti.

Geras pavyzdys: Šiandien 18.00 val. pradėti rašyti referatą pasirinkta tema ir pabaigti iki vidurnakčio.

Blogas pavyzdys: Parašyti referatą.

### **Apibendrinimas.**

Kuo aiškiau yra įvardinamas tikslas, tuo paprastesnis ir lengvesnis jo įgyvendinimo procesas. Naudojantis S.M.A.R.T. tikslų formulavimo metodu tikslas yra aiškiai ir konkrečiai įvardinamas, numatomi matavimo/progreso stebėjimo kriterijai, įvardinamas įgyvendinimo terminas, įsitikinama, jog tikslas yra išties įmanomas įgyvendinti, nors jis ir sukuria tam tikrų iššūkių, verčiančių asmenį tobulėti bei suvokiama to tikslo svarba/prasmė.

#### Tikslų formulavimo metodika

# S. M. A. R. T.

<b>S</b>	<b>pecific</b>	Konkretus
<b>M</b>	<b>asurable</b>	Išmatuojamas
<b>A</b>	<b>chievable</b>	Įgyvendinamas
<b>R</b>	<b>levant</b>	Prasmingas
<b>T</b>	<b>imed</b>	Apribotas laike