

SMART

הדרך להגדרת היעד



NEVER, NEVER GIVE UP

סיפורו של חייל אמריקאי



הצבת יעדים

אני רוצה להשתפר בערבית

אני רוצה לשנות את האופן שבו אני מגיב/ה כשמכעיסים אותי

עבודה בזוגות:

בחרו יעד אחד שאתם רוצים להשיג.

כתבו לכל יעד מה עליכם לעשות על מנת להשיגו. צרו רשימה מסודרת של פעולות.

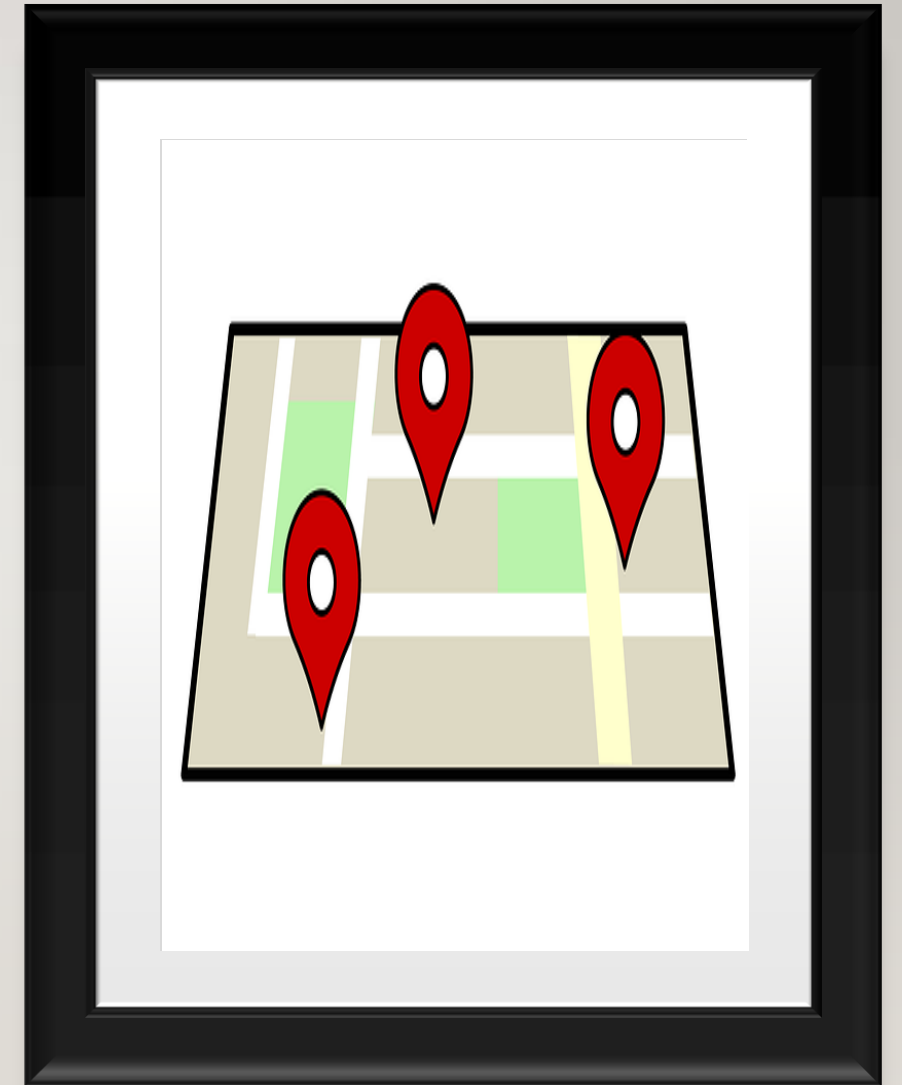
לפני הכל, הפעולה הראשונה שלי בהשגת
היעד היא הגדרת היעד עצמו במדויק



הגדרת יעד

כדי להגדיר יעד, צריך לדעת לאן הולכים, כיצד הולכים ומתי מגיעים.

בלי תכנון מראש ו"מפה" לא נגיע לאן שאנחנו רוצים.



SMART

S – SPECIFIC – ספציפי – היעד חייב להיות מוגדר בצורה הכי מדוייקת שיש.

M – MEASURABLE – מדיד – ניתן למדוד את השגת היעד.

A – ATTAINABLE - בר השגה – אקבע יעד שהוא בר השגה מבחינתי – לא משהו שאינו ריאלי. מצד שני היעד יהיה גם **AMBITIOUS** – שאפתני – יעד שמקדם אותי מהמקום שבו אני נמצא/ת.

R – RELEVANT – רלוונטי – היעד משמעותי ורלוונטי לי בהקשר חיי הנוכחי. הוא גם **RESULT-ORIENTED** – מכוון לתוצאות. אני אקבע יעד שמשיג תוצאה רצויה, ולא אגדיר אותו כמשהו שתוצאתו עמומה ולא ברורה.

T – TIME – היעד חייב להיות תחום בזמן – אני קובע/ת מתי אשיג אותו.

דוגמא SMART



התנסות ב SMART

- I. בחרו יעד אחד אותו אתם רוצים להשיג בתחום הלימודי/החברתי/ההתנהגותי.
- II. הגדירו אותו במדויק באמצעות ה SMART. הקפידו על כל שלב.
- III. כתבו ניסוח סופי ליעד.
- IV. העזרו בחבר/ה כדי לבחון את היעד שהגדרתם/ן.



מסכמים

- כיצד הרגשתם/ן בעת השימוש ב SMART?
- איך הרגשתם/ן לפני הגדרת היעד באמצעות SMART ולאחריו?
- מה הוביל לשינוי מבחינתכם/ן?
- האם הכלי יעיל עבורכם/ן?
- מה יעזור לכם/ן להפוך אותו לכלי בו תשתמשו ביום יום?

