

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

علوی

هدف گذاری به روش هوشمند

SMART

۱۴۰۳-۱۴۰۴

علوی

مدارس هزاره سوم

تفاوت هدف با آرزو چیست؟



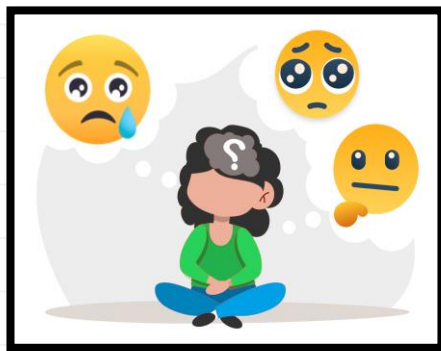
فرق هدف با آرزو
اینه که دقیقا میدونی کجا رو نشونه بری



«هدف در واقع یک آرزو، خواسته یا نتیجه دلخواه است که شما در آینده می‌خواهید به آن برسید و برای به دست آوردن آن نیاز به برنامه‌ها و اقدامات خاصی دارید».

آدم ها سه دسته اند:

- آنهایی که هر روز کلی برای خودشان هدف انتخاب می کنند، ولی به آنها نمی رسند
- آنهایی که اصلاً نمی توانند هدف انتخاب کنند
- آنهایی که کاملاً هدفمند زندگی می کنند



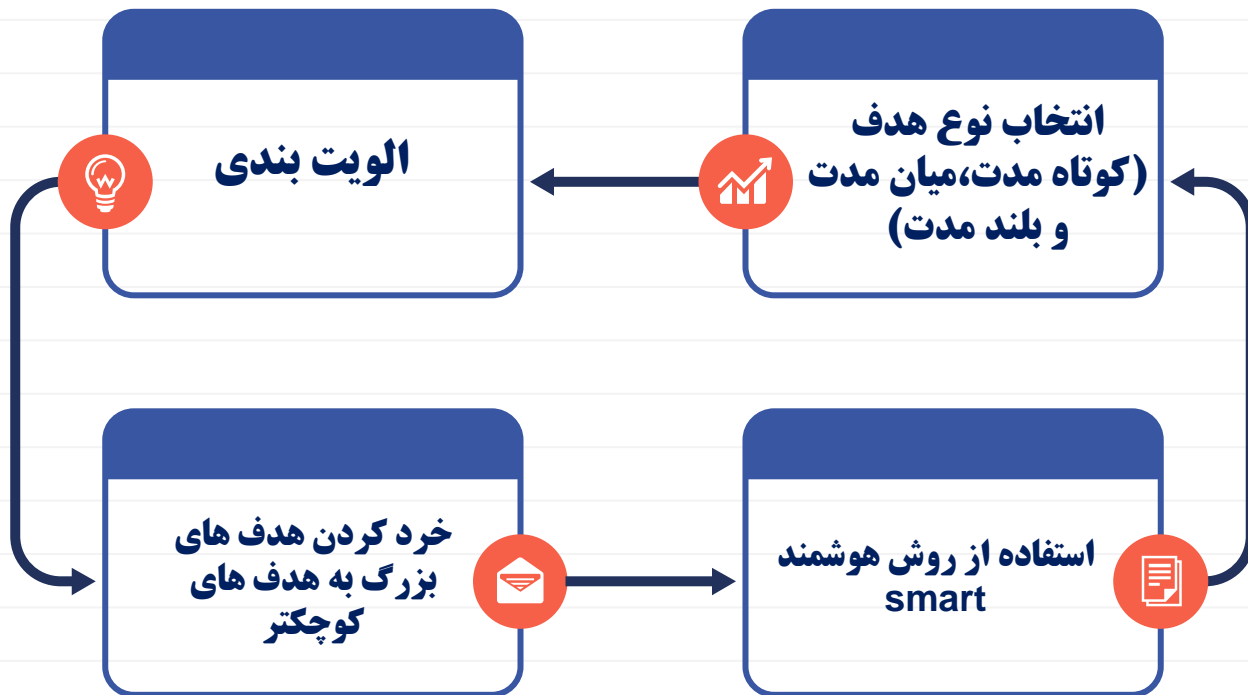
چرا به هدف هایمان نمی رسیم؟



این اهداف را ببینید:

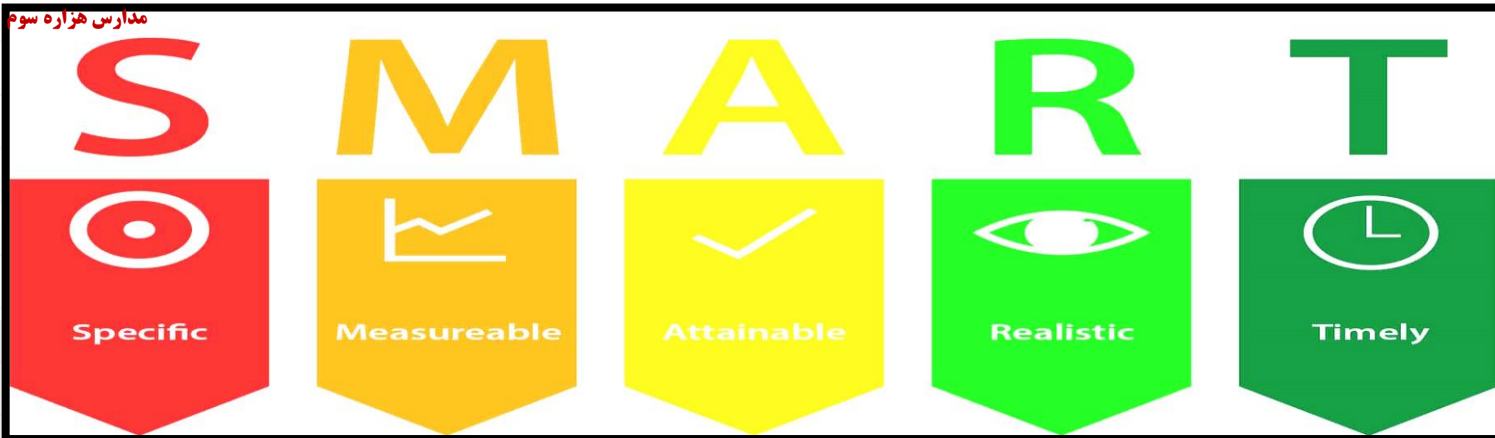
- می خواهم بازیگر شوم
- می خواهم کار خوب پیدا کنم
- می خواهم وزنم را کم کنم
- می خواهم پولدار شوم
- می خواهم رشته خوبی در دانشگاه قبول شوم
- و بسیاری می خواهم های دیگر ...

مراحل هدف گذاری



علوی

مدارس هزاره سوم



مشخص **قابل اندازه گیری** **قابل دستیابی** **مرتبط و مناسب** **زمان دار**

چه چیزی؟
چگونه؟
کجا؟
چه کسی؟

چقدر؟
چه نمره ای؟
چه درصدی؟

دارا بودن
وقت، تخصص،
پول و توانمندی

واقعی و
متناسب با
شخصیت و
روحیات و دیگر
اهداف

کی؟
چه ساعتی؟
چه روزی؟
چه تاریخی؟

علوی

مدارس هزاره سوم



هدف بلندپروازانه‌ات چیست؟

دویدن در یک ماراتن

هدف مشخص کوتاه مدتت چیست؟

ده کیلومتر دویدن، بدون توقف

نحوه اندازه‌گیری موفقیتت؟

دوبار دویدن دور پارک، بدون قدم زدن

آیا دست‌یافتنی است؟

بله، اگر سه بار در هفته بدوم

آیا واقع‌بینانه است؟

بله، اگر شنبه‌ها، دوشنبه‌ها، چهارشنبه‌ها زود بیدار شوم.

جدول زمانی‌تان به چه صورت است؟

این هفته پنج کیلومتر بدوم، هفته آینده هفت کیلومتر و الی آخر

فعالیت مرتبط برای هفته آینده

- همه عزیزان هدف های خود را مطابق با روش smart تحلیل کرده و در کلاس ارائه دهند.



موفق باشید!

