

AKILLI HEDEF (SMART GOALS) ÇALIŞMA DOSYASI

Aşağıda, hedefinizi 5+1 başlık (SMART kriterleri) üzerinden test edebileceğiniz bir şablon bulacaksınız.

👉 Her bir başlık altında yer alan soruları okurken, tek bir hedef seçin ve mümkün olduğunca somut, ölçülebilir ve ayrıntılı cevaplar verin.

Bu çalışma kağıdı sayesinde hedefinizin: ne kadar somut olduğu, nasıl ölçülebileceği, gerçekten ulaşılabilir olup olmadığı, sizin için ne kadar anlamlı ve ilgili olduğu ve zamana bağlı bir plana oturup oturmadığı hakkında kendinizi test edebilirsiniz.

👉 En alttaki “Bugün atacağım ilk küçük adım” kısmını mutlaka doldurun; çünkü değişimi başlatan her zaman tek bir küçük adımdır.

📌 Bu çalışma kağıdı, Dr. Yasemin Manavbaşı Eğitim ve Danışmanlık tarafından, podcast’lerde ve eğitimlerde anlattığım içerikleri günlük hayatınıza taşıyabilmeniz için hazırlandı.

Çalışmayı tamamlarken takıldığınız bir yer olursa veya hedefinizle ilgili daha derinlemesine çalışmak isterseniz, web sitem üzerinden veya sosyal medya yoluyla bana ulaşabilirsiniz.

Görüşmek üzere

S – SOMUT (SPECIFIC)

Tam olarak neyi başarmak istiyorum?

Kiminle, nerede, hangi konuda?

Bu hedef gerçekleştiğinde hayatımda ne ya da neler farklı olacak?

M – ÖLÇÜLEBİLİR (MEASURABLE)

Bu hedefin gerçekleştiğini nasıl anlayacağım?

Hangi sayı, süre veya somut göstergeyi takip edeceğim?

A – ULAŞILABİLİR (ACHIEVABLE)

Bu hedef benim mevcut kaynaklarımla (zaman, enerji, para, destek) gerçekten mümkün mü?

Gerekirse hangi küçük parçalara bölebilirim?

R – GERÇEKÇİ / İLGİLİ (RELEVANT)

Bu hedef benim için neden önemli?

Şu anki önceliklerimle ne kadar uyumlu?

Hayatımın / kariyerimin hangi alanına hizmet ediyor?

T – ZAMANA BAĞLI (TIME-BOUND)

Bu hedefi ne zamana kadar tamamlamak istiyorum? (tarih)

Yolda hangi ara kilometre taşları olacak?

Ne sıklıkla bu hedef üzerinde çalışacağım?

Haftada kaç saat? Ayda kaç gün? Hergünse ne kadar süre?

BONUS: İlk Küçük Adımım

Bugün atacağım ilk somut adım

Bu hedef için bugün / en geç 24 saat içinde atabileceğim en küçük, en somut adım nedir?

Tarih:

İmza:

Seminer
FABRİKASI

LİDER DAYANIKLILIĞI

KİŞİLİK YETKİNLİK EĞİTİMLERİ

www.seminerfabrikasi.com

Dr. Yasemin Manavbaşı, MBA

 İŞİN İÇİNDE İNSAN VAR

  [dryaseminmanavbasi/](https://www.instagram.com/dryaseminmanavbasi/)

www.yaseminmanavbasi.com