

COSA SONO GLI OBIETTIVI SMART ?

"SPECIFIC" SPECIFICI	"MEASURABLE" MISURABILI	"ACHIEVABLE" RAGGIUNGIBILI	"RELEVANT" REALISTICI	"TIME-BASED" BASATI SUL TEMPO
<ul style="list-style-type: none"> * Chi è coinvolto? * Cosa voglio realizzare? * Dove si trova il mio obiettivo? * Perché l'obiettivo è importante? 	<ul style="list-style-type: none"> * Determinare l'unità di misura che si utilizzerà per valutare l'obiettivo * Stabilire se necessarie delle fasi intermedie 	<ul style="list-style-type: none"> * Determinare quali strumenti e competenze sono utili 	<ul style="list-style-type: none"> * E' il momento giusto? * Questo obiettivo è in linea con le mie caratteristiche ? 	<ul style="list-style-type: none"> * Dare una scadenza concreta ed elastica all'obiettivo

Anna Nosella
Psicologa e Psicoterapeuta

nosella.anna@gmail.com

329 4028070

www.annanosella.org



annanosella
psicologa