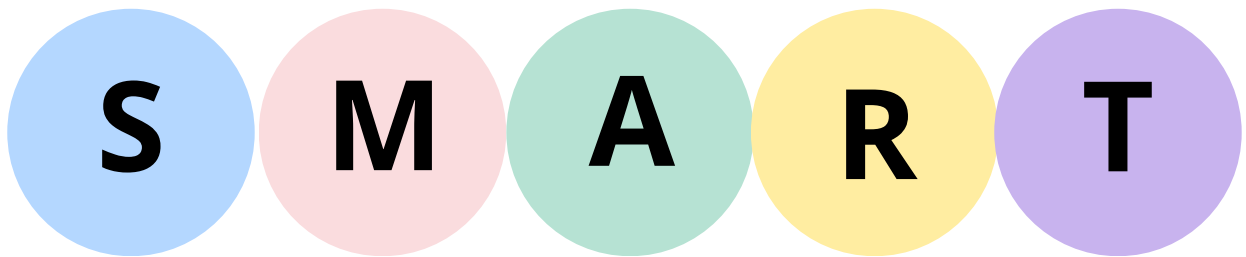


E-BOOK

**PLANEJADOR DE
METAS PEQUENAS**



PROFISSIONALIZANDO
Conteúdo que te motiva a ser melhor.

BE SMART



NOME : _____

DATA: _____

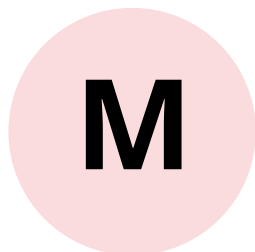
SMART PLANEJADOR DE METAS

Identificar uma meta que seja específica, mensurável, alcançável, relevante e com prazo determinado (SMART). Divida em etapas viáveis, cada uma com seu próprio prazo.



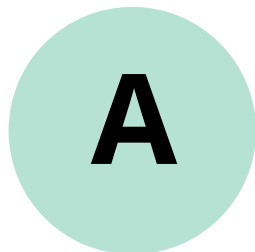
Specific

O que exatamente você deseja alcançar?



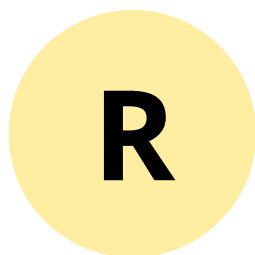
Measurable

Como você acompanhará seu avanço?



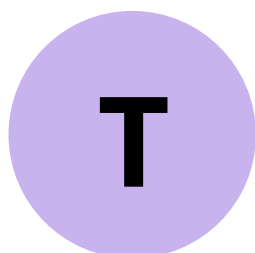
Attainable

Avalie a viabilidade do seu objetivo.



Relevant

Como isso se encaixa em seus objetivos mais amplos?



Time-bound

Qual é o prazo?



NOME : _____

DATA: _____

SMART PLANEJADOR DE METAS

Identificar uma meta que seja **específica**, mensurável, alcançável, relevante e com prazo determinado (SMART). Divida em etapas viáveis, cada uma com seu próprio prazo.



● Specific

O que exatamente você deseja alcançar?

Não tenha preguiça na hora de escrever esse tópico, mas também não enrole no objetivo ele tem que focar nas peças chaves.

Passa a exercitar sua imaginação para detalhar metas, vislumbre o que você alcançaria e quais caminhos percorreria para alcançar suas metas.

Exemplo de falta de especificidade na meta: **CONSEGUIR UM AUMENTO NO SALÁRIO PARA TROCAR DE CARRO.**



Exemplo de especificidade na meta: **CONSEGUIR UM AUMENTO DE 17% NO SALÁRIO BRUTO ATÉ SETEMBRO PARA COMPRAR UM CARRO COM ATÉ 30MIL KILOMETROS RODADOS, QUE TENHA NO MÁXIMO 3 ANOS E CUSTE ATÉ R\$ 80MIL.**

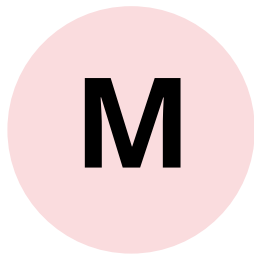


NOME : _____

DATA: _____

SMART PLANEJADOR DE METAS

Identificar uma meta que seja específica, **mensurável**, alcançável, relevante e com prazo determinado (SMART). Divida em etapas viáveis, cada uma com seu próprio prazo.



Measurable

Como você acompanhará seu avanço?

Muitas metas são palpáveis e podem ser capturadas em uma imagem ou alcançadas em um número, porém outras são internas e abstratas como o exemplo do aumento do salário.

O resultado são os 17% de aumento mas como acompanhar se esta conseguindo chegar mais perto do objetivo.

Exemplo de falta de acompanhamento na meta: **FAZER MAIS DO QUE ME PEDEM.**



Exemplo de acompanhamento na meta: **ANOTAÇÕES EM AGENDA, FINALIZAR MINHAS ATIVIDADES COM O MÁXIMO DE APROVEITAMENTO NO PERÍODO MATUTINO, AJUDAR O SETOR X COM A PLANILHA Y, RESPONDER TODOS OS E-MAILS DO DIA, PEDIR FEEDBACKS DA GERÊNCIA APÓS CONCLUIR UMA TAREFA, APRESENTAR NO MÍNIMO UMA IDEIA POR SEMANA DE MELHORIA DO SETOR, CHEGAR 5MIN MAIS CEDO NO MEU LOCAL DE TRABALHO.**

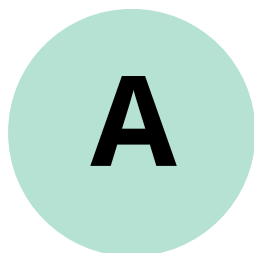


NOME : _____

DATA: _____

SMART PLANEJADOR DE METAS

Identificar uma meta que seja específica, mensurável, **alcançável**, relevante e com prazo determinado (SMART). Divida em etapas viáveis, cada uma com seu próprio prazo.



Attainable

Avalie a viabilidade do seu objetivo.

Sua meta tem que ser alcançável, não adianta muito sonhar de mais e se frustrar, comece com passos pequenos e quanto mais prática pegar em executar tarefas vá escalando sua ambição.

Exemplo de inviabilidade na meta: **A EMPRESA TEM UM HISTÓRICO DE AUMENTO DE NO MÁXIMO 10%, COMO ENTÃO PODE SER POSSÍVEL UM AUMENTO DE 17%?**



Exemplo de viabilidade na meta: **A EMPRESA TEM UM HISTÓRICO MÉDIO DE AUMENTO DE 15%, DESSE MODO 17% ESTA ACIMA DA MÉDIA, MAS ALCANÇAVÉL.**

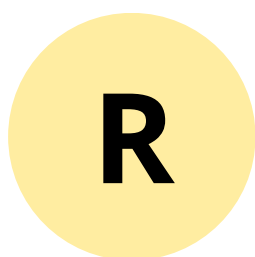


NOME : _____

DATA: _____

SMART PLANEJADOR DE METAS

Identificar uma meta que seja específica, mensurável, alcançável, **relevante** e com prazo determinado (SMART). Divida em etapas viáveis, cada uma com seu próprio prazo.



Relevant

Como isso se encaixa em seus objetivos mais amplos?

Normalmente suas metas serão o caminho para chegar em um lugar.

Saiba escolher os lugares onde quer chegar, se sua meta existe apenas para suprir um desejo fútil ou alguma vontade passageira ela é relevante no curto prazo, mas conforme os dias forem passando e as dificuldades aparecendo você logo perde o foco e a vontade de continuar.

Exemplo de falta de relevância na meta : **GANHAR MAIS PARA COMPRAR UM CARRO E OSTENTAR NOS LUGARES QUE FREQUENTO**



Exemplo de relevância na meta: **GANHAR MAIS PARA CONSEGUIR UM CARRO MELHOR PARA VISITAR MAIS VEZES POSSIVEIS CLIENTES E TER MAIS ESPAÇO PARA CARREGAR A FAMÍLIA E AMIGOS.**

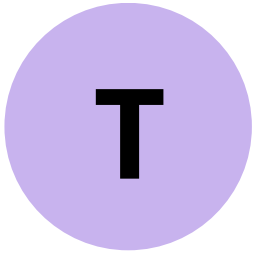


NOME : _____

DATA: _____

SMART PLANEJADOR DE METAS

Identificar uma meta que seja específica, mensurável, alcançável, relevante e com **prazo determinado** (SMART). Divida em etapas viáveis, cada uma com seu próprio prazo.



Time-bound

Qual é o prazo?

Na especificidade você já podemos definir qual é o prazo para chegar até tal meta, procure detalhar mais ainda a data colocando em qual dia da semana vai cair, se terá alguma comemoração na data, quantos feriados até lá, quantos finais de semana.

Exemplo de prazo na meta : **AUMENTO ATÉ SETEMBRO**



Exemplo de relevância na meta: **AUMENTO ATÉ 13 DE SETEMBRO, ÉPOCA EM QUE AS GERÊNCIAS SÃO CONVOCADAS, UMA SEMANA APÓS O ANIVERSÁRIO DA EMPRESA E 2 SEMANAS ANTES DA FESTA DE ANIVERSÁRIO DA ESPOSA.**



13/09/2025



S M A R T

A técnica SMART é difundida por diversos especialistas e doutrinas porém uma análise mais minuciosa e prática para esse método nos mostra que por se tratar de objetivos e atitudes específicas e mais rígidas, acabam restringindo a adaptação a mudanças assim como a imaginação e planos mais arriscados.

A maioria não sabe especificamente de todos os detalhes de um plano e nem quando ele acontecerá assim como tendem a mudar a opinião do que é ou não relevante para o planejamento ao longo do tempo ou por estarem em caminhos muito imprevisíveis se frustram por não alcançarem metas.

É necessário um equilíbrio em sua aplicação, em alguns momentos o instinto e a resiliência devem guiar nossas ações mas esse instinto deve ter voz quando realmente conhecemos o planejamento traçado e é aí que entra o método SMART, no início ele se faz um bom planejador que norteia suas ações mas para melhorar seus resultados e ajustar pontos do objetivo e processo você terá que fugir dessa técnica, veja bem "fugir dessa técnica" não quer dizer que fará tudo por "achismo", precisará encontrar outra técnica de planejamento que se enquadre melhor com cada etapa do seu plano mas sempre precisará seguir um planejamento.

Obrigado, siga nossas redes sociais para mais conteúdos



Profissionalizando.site



Profissionalizando

WWW.PROFISSIONALIZANDO.SITE.COM.BR



PROFISSIONALIZANDO
Conteúdo que te motiva a ser melhor.