Recursos:

Copias de la diapositiva 045B : Folleto de SMART Goal

Bolígrafos o lápices

Propósito:

Para que los participantes practiquen el uso del formato SMART Goal para establecer metas personales o profesionales.

Direcciones:

1. Proporcione una copia del folleto de la diapositiva 045B : SMART Goal
2. Revise el propósito y la definición de los objetivos SMART.
3. Haga que cada participante piense en una meta personal que le gustaría alcanzar.
4. Haga que cada participante complete la tabla en el folleto.
5. Comparta con un compañero, alrededor de la mesa, o al grupo más grande.

Piense en un objetivo que le gustaría alcanzar y complete la tabla.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **S**pecific  (Específico) | ¿Qué vas a hacer? |  |
| **M**easurable  (Mensurable) | ¿Cómo vas a hacerlo? |  |
| **A**ttainable  (Alcanzable) | ¿Puedes comprometerte a hacerlo? |  |
| **R**ealistic  (Realista) | ¿Es factible? |  |
| **T**imely  (Oportuno) | ¿Cuál es su marco de tiempo? |  |