



SZTUKA ZARZĄDZANIA CZASEM

Część 7.



METODA SMART

Kolejną z metod, która pomaga w zarządzaniu czasem, jest SMART. Dzięki niej można dokładniej, wydajniej i efektywniej realizować wytyczone cele. Co oznacza akronim SMART? Kiedy stosować tę metodę? No i jakie efekty powinna przynieść, jeśli chcesz poprawić swoje wyniki i lepiej pożytkować swój czas?

CZYM JEST METODA SMART?



Zasada SMART to koncepcja, która pozwoli Ci jeszcze lepiej realizować założone cele. Dlaczego? Ponieważ głównym założeniem metody SMART jest przekształcanie często dość niedookreślonych, mglistych i mało precyzyjnych aspiracji w realne osiągnięcia. Stosując tę zasadę, możesz skuteczniej definiować cele, a także zdecydowanie uprościć drogę do ich osiągnięcia.

SMART TO AKRONIM OD ANGIELSKICH SŁÓW:

S

Specific – cel musi być możliwie jak najbardziej konkretny, doprecyzowany i jasny. „Chcę pracować krócej i wydajniej” to dobry początek, ale według metody SMART musisz dobitniej określić, jak to zrobić, na czym się skupić, jakie czynniki wyeliminować etc.

M

Measurable – jeśli interesuje Cię metoda SMART, to, co chcesz osiągnąć, musi być przede wszystkim mierzalne. Przykładowo, konkretny cel powinien brzmieć: „Chcę wykonać codzienne zadania w sześć godzin zamiast ośmiu”.

A

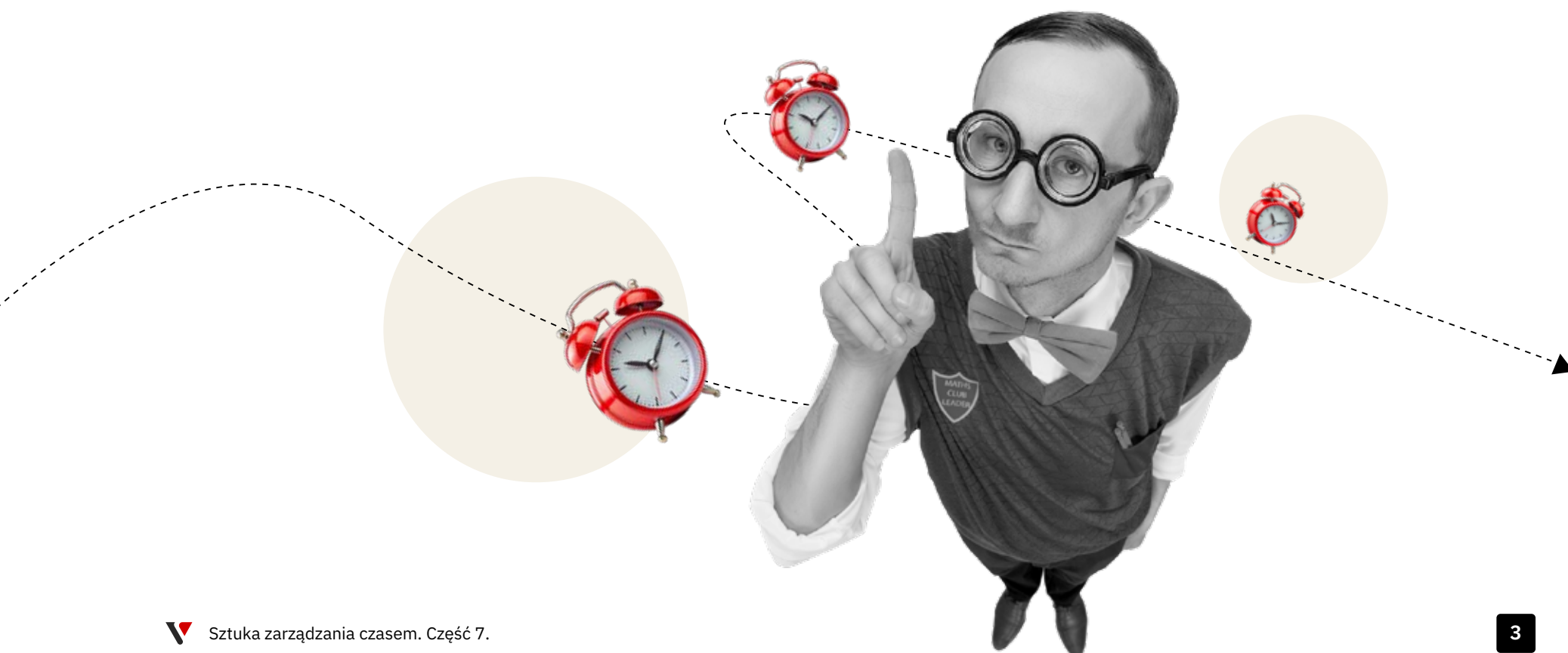
Attainable – Twój cel musi być osiągalny. Poprzeczka postawiona za wysoko może jedynie zniechęcać do działania i demotywować, a w konsekwencji nie przynieść i tak żadnych efektów. Trzymaj się więc realistycznych założeń.

R

Relevant – Twój cel musi być dla Ciebie istotny. Powinien też współgrać z szerszymi planami i wpisywać się w długofalową wizję.

T

Timely – w metodzie SMART nie ma miejsca na niedomówienia. Dobrze jest tu określić termin, kiedy wykonasz wytyczone przez siebie zadanie.



JAK KORZYSTAĆ Z METODY SMART?

Analiza SMART daje odpowiedź na wiele pytań. **Podchodząc w ten sposób do wykonania zadania, możesz doskonale uściślić, co należy zrobić, jak to wykonać i ile czasu ma zająć dany projekt.** Takie realne i mierzalne ramy są nieocenione w przypadku chęci poprawienia swojego zarządzania czasem.

Aby skorzystać z metody SMART, musisz przejść po kolei przez wszystkie pięć wskaźników, które opisaliśmy we wcześniejszym akapicie. Jeśli to zrobisz, każdy Twój cel (np. wydajniejsze wykorzystywanie czasu w pracy) okaże się bardziej mierzalny, osiągalny, realistyczny, nadasz mu wyższy priorytet, a także usytuujesz go w pewnym konkretnym okresie czasu. Takie działania pozwalają łatwiej realizować to, co sobie założysz.

Z ŻYCIA WZIĘTE

Założmy, że chcesz popracować nad lepszym wykorzystaniem czasu. Twój cel SMART może więc brzmieć: zwiększyć ilość wolnego czasu o dwie godziny dziennie w ciągu najbliższych trzech miesięcy, wykorzystując do tego lepsze planowanie zadań, outsourcing powtarzalnych czynności, maksymalizację skupienia na pracy w czasie na to przeznaczonym.

Jak widzisz, pojawia się tu pewien konkret (specific). Nie zakładasz, że po prostu będziesz mniej pracować, tylko dokładnie określasz, że chcesz „uciąć” dwie godziny dziennie. Twój cel jest mierzalny (measurable) – z ośmiu godzin chcesz zrobić sześć godzin efektywnej pracy. Co ważne, jest to jak najbardziej osiągalne (attainable), ponieważ doskonale wiesz, ile pracowniczego czasu marnujesz codziennie na przeglądanie sieci czy ogólny brak skupienia.

Warto dodać, że aby osiągnąć sukces, wyznaczone cele muszą być dla Ciebie istotne (relevant). Uzyskanie dwóch wolnych godzin dziennie pozwoli Ci np. odpocząć, zadbać o zdrowie, uprawiać więcej sportu, spotykać się ze znajomymi czy nauczyć się nowego języka. Całość musi być też ograniczona czasowo (timely), po to, aby dać sobie konkretny okres na planowanie, wykonanie i podsumowanie wyników realizowanego zadania.



ZALETY KORZYSTANIA Z METODY SMART

Metoda SMART to rozwiązanie, dzięki któremu nauczysz się definiować jasne, związane i jednoznaczne cele.

Pozwoli Ci to stworzyć schemat, który przeprowadzi Cię od pomysłu do realizacji. Ponadto metoda daje możliwość skuteczniej wykorzystywać dostępne zasoby, lepiej wyznaczać priorytety, a także uczy myślenia o zadaniach w sposób bardziej holistyczny.

SMART eliminuje wszelkie niejasności i niejednoznaczności. Wyznaczane w ten sposób cele są zawsze namacalne i dzięki temu łatwiejsze w realizacji. Głównym atutem analizy SMART jest także poprawa efektywności planowania oraz zwiększenie motywacji do wykonania zadania. Przechodząc przez kolejne punkty SMART, a także podsumowując po czasie realizację założonego celu, możesz w łatwy sposób monitorować swoje postępy i realnie zwiększać wydajność.

METODA SMART – DLA KOGO JEST TA TECHNIKA?

Metodę SMART zdecydowanie polubią ci, którzy mają problem z wyznaczaniem i realizacją celów. Dzięki uszczegółowieniu całego procesu, a także sprawieniu, że jest on bardziej realny, wykonywanie zaplanowanych zadań nie jest już tak obciążające. **Jeśli zdarza Ci się porywać się z motyką na słońce lub masz problem z mierzeniem sił na zamiary – metoda SMART znacznie ułatwi Ci dojście do wyznaczonego celu.**

Metodologię SMART docenią też Ci, którzy często zaczynają coraz to nowy projekt i mają problemy z jego ukończeniem. Na przykład, jeśli notorycznie mówisz sobie, że od tego tygodnia zwiększasz swoją produktywność, żeby mieć więcej czasu dla siebie i... niewiele z tego wynika, koniecznie skorzystaj z celów SMART.

Jak może brzmieć Twoje założenie? W tym tygodniu realnie zmniejszam liczbę godzin pracy z 40 do 30, ściśle trzymając się wyznaczonego czasu na zadania, eliminując rozpraszacze i cedując wybrane zadania na inne osoby, po to, aby zyskać dodatkowe dwie godziny dziennie na relaksujące zajęcia jogi. Brzmi realnie, prawda?

Zarządzanie czasem to proces, którego warto nauczyć się dla większego komfortu pracy i życia. Proste rozwiązania, takie jak metoda SMART, pozwalają usystematyzować działania i łatwiej realizować cele.

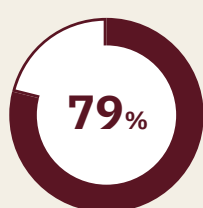
Jeśli tego typu zagadnienia HR są Ci bliskie lub chcesz jeszcze lepiej motywować swój zespół – koniecznie sprawdź benefity VanityStyle.

→ [Porozmawiajmy o ofercie dopasowanej do Twoich potrzeb!](#)

CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit



- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

