

Diapositiva 045B: Metas SMART

Materiales:

Copias de la hoja 045B: Material impreso de las metas SMART

Bolígrafos o lápices

Propósito:

Que los participantes practiquen el uso del formato de las metas SMART para establecer objetivos personales o profesionales.

Indicaciones:

1. Proporcione una copia de la hoja 045B: Material impreso de las metas SMART
2. Revise el propósito y la definición de las metas SMART.
3. Haga que cada participante piense en una meta personal que le gustaría alcanzar.
4. Pida a cada participante que complete el cuadro del material impreso.
5. Compartan con un compañero, en la mesa o con el grupo en general.

Diapositiva 045B: Metas SMART

Piense en un objetivo que le gustaría alcanzar y complete el cuadro.

S pecific (Específicas)	¿Qué va a hacer?	
M easurable (Medibles)	¿Cómo lo va a hacer?	
A ttainable (Alcanzables)	¿Puede comprometerse a hacerlo?	
R ealistic (Realistas)	¿Se puede hacer?	
T imely (Con límite de tiempo)	¿Cuál es el plazo para lograrlo?	