

PERGUNTAS PARA AJUDAR DEFINIR A META

A META deve ser **M**edível, **E**specífica, **T**angível e **A**lcançável. Avalie se a sua Meta respeita estes parâmetros. As seguintes perguntas vão ajudar-lhe.

A minha meta é: _____

MEDÍVEL

Como posso medir os meus progressos?

Como sei que estou no bom caminho?

Como sei que alcancei o meu objectivo?

ESPECIFICO

Que quero conseguir?

O que quero exactamente?

Consigo descreve-lo com maior precisão?

Quando alcançar o meu objectivo como me sentirei?

Quanto tempo preciso para alcançá-lo?

TANGÍVEL

Quando quero alcançar a minha meta?

- Que recursos preciso para alcançar a minha meta?
- De que recursos disponho neste momento?
- Onde encontrarei os recursos que necessito?

ALCANÇÁVEIS

A minha meta é realista?

Até que ponto controlo o meu objectivo?

Que farei para alcançar o meu objectivo

Que posso oferecer aos outros que lhes motive a ajudar-me?
