

Finalize a criação das metas com o método S.M.A.R.T.

Transcrição

A (Attainable): Alcançável

O Lucas começou todo empolgado, mas com o passar dos meses, ele percebeu que as metas que ele criou estavam bem agressivas, parece que fazer 30 cursos é muita coisa. E agora?

Desistir? Jamais.

O Lucas se sentiu frustrado porque estava muito empolgado com a sua meta, estava indo bem até que chegou a parte prática, estudar. Então o Lucas chegou a uma conclusão: de nada adianta construirmos um planejamento fantástico para uma meta que não apresenta condições realistas de ser colocada em prática.

Isso não significa que não podemos criar metas agressivas, mas é importante sempre pensarmos na seguinte questão: será que está disposto(a) a pagar o preço e colocar todo o esforço necessário para tornar aquele sonho uma realidade?

Tratando-se do fato de o Lucas querer estabelecer um novo hábito, ele precisa pensar em metas mais racionais, então na próxima vez que ele pensar na Meta SMART, ele vai tentar ser mais coerente e pensar em objetivos desafiadores, mas não impossíveis de serem atingidos.

Lembrando que fazer estimativas é complexo mesmo, então se você criar a sua e depois perceber que não saiu nem perto do que esperava, fique tranquilo. A Google criou esse método e, para eles, se você atingir 70% das suas metas já está ótimo; se for 100%, pode indicar que você fez algo muito fácil ou cômodo. Com o tempo você vai se conhecendo e melhorando as estimativas.

R (Relevant): Relevante Até agora pensamos em criar metas que sejam específicas, mensuráveis e possíveis de serem alcançadas.

Mas repare que em momento algum pensamos por que isso é importante. Aliás, por que estudar uma nova linguagem de programação será importante para o Lucas? Você parou para pensar nisso quando criou a sua meta?

Se ainda não fez, o momento é agora.

Para uma meta ser relevante, ela precisa não só estar alinhada ao seu propósito de vida (ou seja, o que faz, o que te traz prazer e como quer viver), mas também impactar positivamente a sua vida e das pessoas ao seu redor.

No caso do Lucas, será que aprender PHP pode ajudar a sua equipe de trabalho? Ele vai conseguir assumir mais responsabilidades e ajudar a diminuir o backlog?

Se a resposta for positiva, então podemos dizer que essa meta está de acordo com o quarto item da Meta Smart:

R (Relevant): Relevante O Lucas acha que será difícil, e pode ser que seja mesmo, mas quando buscamos melhorar o nosso trabalho e a nossa vida, é comum bater essa insegurança. Entretanto, neste momento, mais do que nunca, o importante é mantermos o foco e a resiliência.

T (Time-related): Temporal Até agora o Lucas definiu que vai aprender PHP, estipulou uma quantidade de cursos que ele está disposto a fazer, pensou em como ele vai mensurar se está atingindo as metas, checkou se essa meta vai trazer benefícios para ele e para o trabalho dele. Até aqui, tudo certo.

O Lucas colocou o plano para atingir esse objetivo em prática. Ele conseguiu organizar seus estudos, conciliar horários, tudo ia muito bem. Na primeira semana, ele conseguiu fazer um curso e estudar. Na segunda semana também. A partir da quinta semana, o Lucas estava com aquela sensação de dever cumprido e começou a fazer outras tarefas no tempo que estava reservado aos estudos. E foi aí que o Lucas se deu conta de uma coisa importante: mas e o tempo?

Faltou dizer o tempo que ele vai dedicar a essa meta. Será que ele vai estudar por 6 meses, 1 ano ou mais? Prazos limites são importantes para transformar a procrastinação em ação.

Então o último item da Meta SMART se trata do **T (Time-related): Temporal**. Se uma meta não parece urgente ou não tem uma data de entrega, ela certamente será adiada. Então defina datas para qualquer meta SMART que você decidir realmente colocar em prática.

Datas realistas, porque se você escolher prazos curtos demais, corre o risco de desistir por perceber que não conseguirá entregar o que se propôs na data que definiu. Ou ainda, corre o risco de criar uma situação estressante, que não existiria se você planejasse seu tempo com inteligência.

Não obedecer uma data limite pode colocar todo seu planejamento a perder.