

□ 10

Crie metas mais efetivas com o Método S.M.A.R.T.

Transcrição

Será que estabelecer objetivos, metas e entender o loop do hábito é suficiente para o Lucas conseguir tornar seus planos uma realidade?

Outra coisa que contribuiu para o Lucas não conseguir levar adiante seus planos, antes dele criar objetivos e metas claras, é que faltava estabelecer prazos, ou seja: O Lucas quer correr 10km por semana, mas será para sempre essa distância?

Hoje ele consegue correr por semana 5km, então para ele atingir os 10km, ele precisa se preparar, não é verdade? Depois que ele bater os 10 km, tem que pensar na próxima distância.

Então nos deparamos com uma questão importante: Como acompanho o meu rendimento? Como descubro ou percebo se o hábito que estou tentando adotar ou melhorar está dando certo?

Se pesquisarmos no Google o termo “Como definir metas”, repare no número resultados.



Existem muitas técnicas, inclusive as pessoas gostam de compartilhar suas experiências, que necessariamente não tem um método científico por trás, mas que de alguma forma deram certo para elas. Além das pessoas, empresas também compartilham metodologias de gestão que podem ser adaptadas no âmbito pessoal.

Lembrando que não existe fórmula mágica, mas nessa aula vamos ver alguns métodos que podem nos ajudar a trabalhar melhor os nossos hábitos.

Mas como eu meço isso? Como eu sei que estou no caminho certo?

Por exemplo: Eu quero melhorar meu foco durante o trabalho. Uma maneira de medir isso pode ser por número de entregas de tarefas e diminuir as correções. A ideia é boa, mas parece muito subjetivo, não é mesmo? Quantas tarefas eu realizei? Quantas passam por revisão? 10? 20?

Para nos ajudar a resolver esse problema, vamos trabalhar com a meta SMART. Existem outras técnicas, como eu disse no início dessa aula, mas como uma das ideias deste curso é pensar em maneiras de melhorar os nossos hábitos, além de entendê-los, vamos começar por esse.

Então ao invés de apostar em definições vagas, como ter um corpo malhado ou escrever um livro, um plano de ação é construído com estimativas reais. Vale a pena lembrar que qualquer meta ou objetivo pode ser trabalhada se seguirmos o formato SMART, tanto pessoal quanto profissionalmente, desde que eles sejam específicos, mensuráveis, específicos, relevantes e num tempo que faça sentido. A seguir vamos tratar cada um desses temas.

O acrônimo SMART (que significa esperto em inglês) é a abreviação de 5 critérios necessários que precisam estar presentes em uma meta ou num objetivo, ou seja, eles precisam ser:

S (Specific): Especificidade

Para nos ajudar, vamos anotar. Isso reforça as nossas ideias e nos ajuda a não esquecer.

Você pode anotar num caderno, numa agenda, no Evernote ou em outra ferramenta que você preferir. A ideia não é se limitar ao recurso, mas sim dar ideias de como você pode se organizar e conforme você conhecê-las e experimentar, você escolhe a que quer usar.

Um dos objetivos do Lucas é **Me aprofundar numa linguagem de programação**. A ideia é boa, mas está muito subjetivo. Quanto é aprofundar numa linguagem? Começar do básico e ir até o avançado? Mas qual linguagem? O Lucas já trabalha com Java, e agora quer conhecer uma nova linguagem de programação, então qual escolher?

Seguindo a meta Smart, precisamos especificar, ou seja: qual linguagem exatamente ele vai começar a estudar? Ele tem colegas que trabalham com diferentes tecnologias, e de um tempo para cá tem escutado muito sobre PHP, então ele ficou curioso para aprender. Pronto, o Lucas já sabe o que vai estudar. Mas será que isso é o suficiente? Um dos objetivos desse curso é entender como funcionam os hábitos, como agimos e porque agimos de certa maneira, certo? Então precisamos nos aprofundar mais nessa questão: -Por que o Lucas quer estudar PHP? Anote a sua resposta no Evernote ou em outra ferramenta que você preferir. Isso nos ajudará a ter uma referência para comparar quando a gente fizer um novo planejamento no futuro.

As respostas podem ser: ele gosta de estudar, quer melhorar o currículo dele, espera mudar de trabalho. Provavelmente quando você pensar sobre isso, podem surgir respostas diferentes, e o importante é termos consciência das coisas porque assim conseguimos entender melhor qual é a Deixa, a rotina e a recompensa que esperamos. Podemos comparar o Java com algumas linguagens que o Lucas tem em mente: PHP e Python. Parece que o PHP se manteve mais estável. Então a próxima linguagem que o Lucas vai estudar será o PHP.

Se você não é um profissional de TI, pense na sua meta e como você pode especificar ela. No meu caso, por exemplo, sou de marketing e como já trabalho há muito tempo com Gestão de conteúdo em mídias sociais e blogs, posso criar o objetivo de aprender mais sobre mídias pagas, quero aprender as melhores práticas para criar anúncios que convertem mais com o menor investimento.

A meta é eu ler livros e fazer cursos sobre o assunto. Então preciso especificar isso, certo? No meu caso ficará: Ler 3 livros e fazer 3 cursos sobre mídias pagas. Para uma pessoa pode parecer muito, para outra pode parecer pouco... Como não existe uma fórmula mágica, é natural pensarmos em números e estipular um período para colocar o plano em ação e analisar se a meta está coerente ou se precisa ser mudada.

M (Mensurable): Mensurável O Lucas já escolheu a nova linguagem de programação que ele quer aprender. Mas ele tem dificuldade em organizar para estudar, nunca tem tempo. Falta foco para o Lucas. Então o que ele pode fazer para ajustar isso é criar o hábito para manter seus estudos.

Ele começou a fazer um curso de PHP básico, fez os exercícios, começou a criar um projeto pessoal para ele treinar as coisas que ele está aprendendo. Conhecimento nunca é demais, mas será que o Lucas quer aprender PHP para o resto da vida? E se ele estipular um período para estudar essa linguagem e depois isso ir para outra meta? O Lucas concordou que faz isso faz sentido, então o que ele precisa?

Encontrar maneiras de mensurar essa meta.

Como ele quer fazer cursos, vamos pensar em uma quantidade de cursos, como por exemplo:

Listar 30 cursos.

