



TMCOACHING

student • skills • mentoring

eBOOK

**COMO DEFINIR OBJETIVOS SMART
COACHING EDUCATIVO**

MANUAL

1

COMO DEFINIR OBJETIVOS SMART | VERSÃO N. 05

Formadora: Tânia Madeira

ÍNDICE

IMPORTÂNCIA DE DEFINIR UM OBJETIVO SMART.....	4
CONDIÇÕES BÁSICAS PARA A FORMULAÇÃO DE OBJETIVOS	6
CONDIÇÃO 1 – FAZER PERGUNTAS	6
CONDIÇÃO 2 – DEFINIR O(S) OBJETIVO(S)	7
CONDIÇÃO 3 – FAZER PLANO DE REALIZAÇÃO	8
ANEXO.....	9

**COMO DEFINIR OBJETIVOS SMART
COACHING EDUCATIVO**



ARTIGO

IMPORTÂNCIA DE DEFINIR UM OBJETIVO SMART

Para ter sucesso e garantir resultados como aluno, terás que definir, em primeiro lugar, o que realmente queres para ti – esclarecer o objetivo (circunscrevendo-o bem), para que seja congruente com os teus valores pessoais; este terá que ser algo que te faça querer sentir/ter a ambição de prosseguir, independentemente dos desafios que possas encontrar pelo caminho: para isso, terás de querer ter um motivo para a ação, isto é, motivação, foco, clareza, persistência e fé, para o realizar, tendo sempre presente que *“É isto que eu vou fazer e nunca vou recuar. Jamais voltarei atrás.”* (Albuquerque, 2017).

O que tens de fazer para ter sempre presente o teu objetivo, sem contar, obviamente, com as provas com que te irás deparar?

Definir um objetivo SMART, este terá de ser simples, medido, atingível, realista e com um tempo definido.

Realizada essa etapa, parte para a ação, desenhando um plano, a curto, médio e longo prazo – só assim permite assegurar que avanças de forma controlada e que consegues visualizar, periodicamente, a realização do mesmo, em etapas (o mais importante é ser exigente contigo próprio, para a concretização do que planeaste, ao longo do tempo).

Com a materialização do teu objetivo, irás sentir-te uma pessoa realizada e de sucesso, tanto na vida pessoal, e como estudante. Nesse sentido, estudos mostram que as pessoas com objetivos definidos são, geralmente, mais felizes, mais motivadas, têm melhor desempenho e andam mais satisfeitas, em relação àquelas que não o fazem.

Definir um objetivo ajuda a ter foco, motivação, ser persistente, ir em busca de conhecimento para desenvolver ainda mais as nossas habilidades e competências, sendo esta forma de facilitar a conquista de excelentes resultados, não só durante a vida académica, como também na vida pessoal.

Assim sendo, segundo Napoleon Hill, uma pessoa com o objetivo de vida bem definido atrairá pessoas que se harmonizem com a sua filosofia de vida e isso ajudá-la-á a concretizar o mesmo, pois *“O que quer que a mente possa acreditar, a mente pode realizar”* (Hill, 2017)

“Nunca diga ao mundo que consegue fazer, mostre!” (Hill, 2017)

No seguimento da informação transcrita no artigo supra, iremos de seguida te facilitar dicas e meios de como definir um objetivo SMART, e elaborar o respetivo plano de ação.

**COMO DEFINIR OBJETIVOS SMART
COACHING EDUCATIVO**

1

IMPORTÂNCIA DAS PERGUNTAS

2

DEFINIÇÃO DE UM OBJETIVO SMART

3

FAZER PLANO DE REALIZAÇÃO

CONDIÇÕES BÁSICAS PARA A FORMULAÇÃO DE OBJETIVOS

A base que sustenta facilita a definição de um objetivo SMART é a formulação de perguntas.

CONDIÇÃO 1 – FAZER PERGUNTAS

A. Em primeiro lugar, para te facilitar a definir objetivos pelo método SMART responde às seguintes perguntas.

1. Que objetivo eu quero alcançar?
2. Porque o quero? O que significa para mim?
3. Que benefícios obterei ao alcançar o objetivo?
4. Como me posso alavancar já, para atrair o que quero?
5. Que sofrimento evitarei ao alcançá-lo?
6. Quando quero atingi-lo?
7. É realista e relevante?
8. É alcançável?
9. Como vou iniciar a tarefa?
10. O que vou ver, ouvir e sentir quando o alcançar?
11. Que qualidades pessoais precisarei para o alcançar?
12. Porque não o atingi ainda?
13. Que primeiro passo, em termos de ação, posso dar?
14. Quero realmente atingir este objetivo?
15. Quem mais será afetado?
16. De que recursos vou necessitar?
17. O que me pode impedir?

CONDIÇÃO 2 – DEFINIR O(S) OBJETIVO(S)

B. Agora, já com o objetivo “alinhado” estamos prontos para definir um ou mais objetivos SMART. (Base de orientação Anexo 1)

7

B1 - Descreve três objetivos específicos pessoais que queiras atingir durante este ano. Assegura-te que são SMART.

1

2

3

B2 - Estabelece três objetivos como estudante que queiras ver atingidos até ao final do próximo ano letivo. Assegura-te que são SMART.

1

2

3

CONDIÇÃO 3 – FAZER PLANO DE REALIZAÇÃO

- C. Implementa um plano de ação absolutamente realista para cada objetivo definido no ponto B.



ANEXO 1

Para te ajudar a definir o(s) objetivo(s) SMART, analisa a tabela seguinte onde descreve os cinco passos a considerar que obedecem a metodologia SMART.

Objetivos SMART em 5 passos - Specific-Mensurable-Achievable-Realistic-Timed			
Passos SMART			Descrição
1	S	Específico Simples	O que exatamente quero atingir? Em que medida? De forma simples e detalhada.
2	M	Mensurável Significado	É desejável que consigas identificar os passos a dar para certificares se te estás a aproximar ou a afastar do objetivo que definiste. Identifica o que representa para ti.
3	A	Atingível para a ação	O que vais fazer exatamente para realizar o quê especificamente. Descreva o resultado e que ações vais empreender.
4	R	Realista Relevante	O objetivo deve ser desafiante e relevante para ti ou para o negócio. A princípio pode parecer otimista ou absurdo, mas com um plano vai-se tornando realista.
5	T	Tempo Datado	Aponta uma data específica, bem como para cada passo intermédio. Aponta com detalhe quando queres concretizar.

“

10

Especialista na área do coaching educativo, com pós-graduação na área de coaching e mentoring – desenvolvimento do potencial humano, pela Universidade Portucalense, Porto.
Neste momento desempenha atividade profissional na área do coaching no sistema educativo e formação pela empresa TM Coaching.

TÂNIA MADEIRA
COACHING EDUCATIVO

CONHEÇA MAIS SOBRE O NOSSO MÉTODO

- Agenda uma reunião presencial ou online
- Entra em contacto pelo:
 - Telefone: 910257820
 - e-mail: info@tmcoaching.pt
- Visita o nosso site: www.tmcoaching.pt