

Modelo ESPERTA de Estabelecimento de Metas (Adaptado do Modelo SMART)

EsPecífica (Específica e Positiva)

Sistêmica

Prazo

Evidência

Recursos

Tamanho

Alternativas (Incluindo Obstáculos)

Vejamos o que significa cada um dos pontos, e algumas perguntas importantes relacionadas a cada um deles:

EsPecífica (Específica e Positiva)

É preciso especificar detalhadamente o que você quer conquistar.

- ü O que, especificamente, você quer conquistar?
- ü Está ao seu alcance?
- ü Está sob seu controle?

Sua meta precisa ser elaborada em termos **positivos**. Uma meta negativa, tipo “Eu não vou comer demais”, cria um ensaio mental desse comportamento. É o mesmo que dizer “Não pense num fusca vermelho”. Você já pensou. O correto é “Eu vou comer pouco”.

- ü A minha meta gera imagens daquilo que eu quero ao invés daquilo que eu não quero?

Sistêmica

É preciso considerar o efeito da realização de sua meta em nível sistêmico, isto é, como vai combinar com suas outras metas; como vai afetar outras áreas de sua vida, do trabalho, da família, etc.

- ü Como a realização desta meta vai afetar minha vida?
- ü O que eu vou ganhar e perder?
- ü Ela é congruente com meus valores?

Prazo

Toda meta precisa ter um prazo para ser realizada. Mesmo que você não saiba com precisão quando conseguirá realizá-la, é muito importante que estabeleça uma data específica para a sua conquista.

- ü Quando esta meta deverá estar realizada?

Evidência

É preciso ter evidências ou parâmetros que confirmem a realização da meta, assim como é importante ter feedback durante o processo, para se autocorriger.

- ü Como vou saber que estou conseguindo me aproximar da minha meta?
- ü Como vou saber que consegui realizar a minha meta?
- ü Se você já tivesse alcançado, como seria?
- ü Que evidências vou usar?

Recursos

É preciso identificar os recursos já existentes, e que recursos ainda são necessários para a realização da meta.

- ü O que você precisa para chegar lá?
- ü Que capacidades e recursos eu já tenho para me ajudar a conseguir esta meta?
- ü Que outros mais eu preciso?



Tamanho

A meta precisa ser trabalhada com o enfoque de tamanho adequado. Se a meta for demasiado grande, ela precisará ser dividida em áreas a serem trabalhadas separadamente, caso contrário, pode gerar frustração.

- ü A meta é desafiante?
- ü A meta é grande demais?
- ü Ela é realmente possível de ser alcançada?

Alternativas (incluindo Obstáculos)

A Meta precisa ter opções de plano de ação. Apenas uma opção, sem plano de contingência, pode comprometer a sua realização. Crie mais que uma alternativa. É importante também pensar nas limitações e obstáculos, e criar planos de ação para minimizá-los.

- ü Quais as alternativas de ação?
- ü Qual será o meu plano de ação?
- ü O que é preciso fazer para que você atinja esta meta?
- ü Quais são as ações e quando elas serão realizadas?
- ü O que pode me impedir de conquistar esta meta?
- ü Quem ou o que está a meu favor?
- ü Quem ou o que está contra mim, e como posso mudar isso?

É muito importante que o plano de ação seja o mais específico possível, evitando termos ou expressões genéricas do tipo: *ser mais paciente, estudar mais, melhorar o idioma*.