

PLANO DE AÇÃO SMART



Escreva o objetivo como ele chegou, passe pelas cinco perguntas, reescreva a meta e quebre em passos com dono e prazo.

Nome _____

Data _____

Revisão em _____

1 • O OBJETIVO, COMO ELE CHEGOU

Sem editar. A frase original é o ponto de partida do filtro.

2 • O FILTRO SMART — A META PASSA QUANDO AS CINCO TÊM RESPOSTA

	CRITÉRIO	A PERGUNTA QUE TESTA	SUA RESPOSTA
S	Específica	O que exatamente vai acontecer, e onde?	
M	Mensurável	Como você vai saber que chegou? Qual o número, ou qual o sinal?	
A	Atingível	Você tem, ou consegue, os recursos para isso? Depende de alguém?	
R	Relevante	Por que essa meta, e não outra? O que muda se ela for cumprida?	
T	Temporal	Até quando? E qual é a data do próximo ponto de verificação?	

3 • A META REESCRITA

Positiva e com prazo curto. Meta de 30 ou 60 dias renovada funciona melhor que uma de um ano.

4 • COMO MEDIR

VALOR HOJE _____

VALOR OBJETIVO _____

UNIDADE DE MEDIDA _____

Nem tudo vira número, e tudo vira sinal. "Uma semana sem discussão no jantar" é verificável sem ser numérico.

5 • O PLANO DE AÇÃO

PASSO	QUEM FAZ	PRAZO	FEITO
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

A coluna "Quem faz" não é burocracia: no artigo original de 1981 o A da sigla era *Assignable*, de quem é a responsabilidade. Passo sem dono é o buraco mais comum de um plano.

Plano de ação SMART, para preencher a mão

sistemizecoach.com/blog/ferramenta-de-coaching-meta-smart/