**Cele. Każdego dnia wyznaczamy sobie nowe. Na dziś, na kilka następnych lat, na całe życie. Jedne realizujemy bez problemu, a inne są nazbyt trudne i pomimo wielu usilnych prób są wciąż niespełnione. Jak sobie pomóc? Jedną z wartościowych propozycji jest wykorzystanie techniki SMART.**

Aby cel był łatwiejszy i dał się zrealizować powinien być:

- **S**zczegółowy - określony w jednoznaczny sposób, możliwie najszczegółowiej np. oszczędzę pieniądze na nowego laptopa (samo „oszczędzę pieniądze” jest zbyt ogólne, dlatego skutecznie nie motywuje);
- **M**ierzalny - czyli powinien określać on efekt, najlepiej w wymierny sposób np. cel zostanie osiągnięty gdy będę miał 1500zł;
- **A**trakcyjny - aby nie spadała motywacja musi on nieść konkretną wartość, np. stary komputer muszę oddać siostrze a wtedy kupić będę mógł nowy;
- **R**ealistyczny - taki, który będzie możliwy do osiągnięcia, gdyż cel nazbyt lub za mało ambitny podkopie motywację, np. z udzielanych korepetycji, co miesiąc zaoszczędzę 300zł;
- **T**erminowy - taki, który zostanie osiągnięty w określonym czasie, gdyż samo wyznaczenie daty już motywuje, np. oszczędzę kwotę 1500zł w ciągu 5 miesięcy.

Aby zwiększyć szansę na powodzenie zapisz co wypracowałeś powyżej - to Cię dodatkowo zmotywuje.

Jeśli mimo to masz kłopot z realizacją celów lub z ich określeniem, jeśli masz wrażenie, że nie bardzo wiesz dokąd zmierzasz lub wiesz czego chcesz od życia, ale nie wiesz jak zabrać się za realizację marzeń, jeśli potrzebujesz pomocy w poszukiwaniu pracy, w przygotowaniu dobrego CV i listu motywacyjnego lub męczy Cię cokolwiek innego serdecznie **zapraszamy na dyżur doradcy zawodowego (doradcy, psychologa i coacha w jednej osobie) w naszym Biurze Karier każdego wtorku o 16:00 (ul. Fredry 10, pokój 017). Dodatkowo możesz napisać na adres mailowy** mrolska@ump.edu.pl.

Pamiętaj, że każdy student może liczyć na bezpłatne (!) wsparcie: indywidualne rozmowy, sesje coachingowe lub szkolenia.