SMART-malli

Työterveyslaitos

Voit käyttää SMART-mallia apuna tavoitteiden asettamiseen.
SMART-malli koostuu viidestä kriteeristä, jotka on kuvattu alla olevassa taulukossa.

Tavoite	**Specific** Tarkasti määritelty	**Measurable** Mitattava	**Achievable** Saavutettava	**Relevant** Merkityksellinen	**Time-bound** Aikaan sidottu
Esimerkki: Kuntosaliharjoittelun aloittaminen	”Kuntosaliharjoittelu säännölliseksi osaksi arkea”	”Käyn salilla kolme kertaa viikossa”	”Ajoitan salilla käymisen ennen töihin menoa / lasten harrastusten aikana”	”Minulle on tärkeää olla hyvässä kunnossa”	”Noudatan ohjelmaa kolmen kuukauden ajan” ”Kolmen kuukauden päästä asetan uuden tavoitteen”

Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi

Sosiaali- ja terveysministeriö