



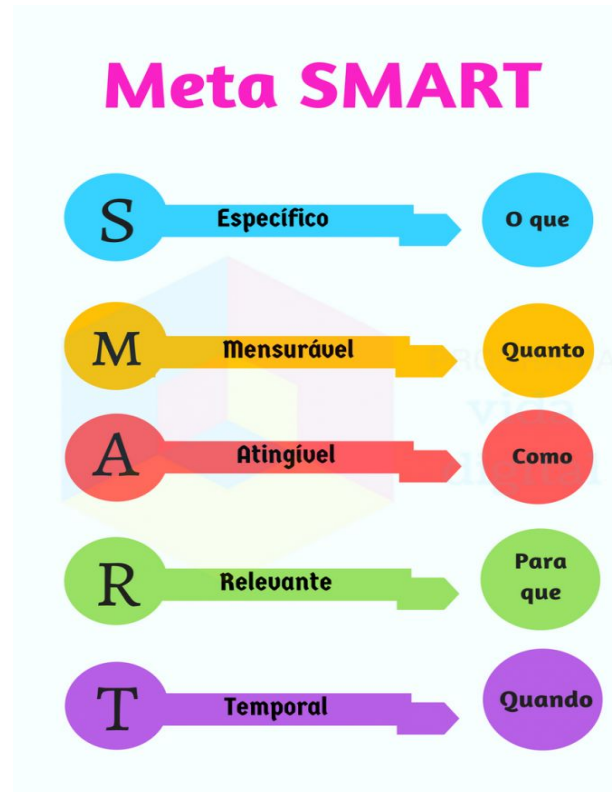
Roberta Martines  
PSICOLOGIA E COACHING

**Método SMART:** ajuda na definição de metas, facilitando o alcance.

**Objetivo** é um termo amplo e genérico, e refere-se a aspectos qualitativos. Por exemplo, "quero emagrecer". Porém, é uma decisão muito global, que envolve uma série de fatores e ações para que seja alcançada.

**Meta** expressa o sentido mais específico do objetivo, referindo-se aos aspectos mais quantitativos. Ou seja, quanto quero emagrecer e qual o prazo exato para atingir.

Objetivo e metas bem definidos ajudam no acompanhamento do planejamento estratégico, que ajuda a garantir que os objetivos estão sendo atingidos - emagrecer.





Roberta Martines  
PSICOLOGIA E COACHING

## Metas SMART

---

E SPECÍFICAS	M ENSURÁVEIS	A TINGÍVEIS	R ELEVANTES	T EMPORAIS