



Smart

📄 Descripción

Instrumento que permite **valorar en qué estado se encuentra el objetivo del cliente** en relación a su planteamiento y consecución.

🎯 Objetivos

Trabajar de forma ordenada las características principales de los **objetivos bien definidos para su correcta formulación.**

🕒 Desarrollo

¿Cómo **definir el objetivo?**

1. El cliente plantea un **propósito para llegar al estado deseado.**
2. El coach formula **preguntas** en función de las siglas **SMART.**
3. El cliente **reflexiona sobre los detalles de su objetivo.**

SMART

Specific: objetivo definido con claridad

Measurable: medible para saber si logra

Achievable: debe ser alcanzable

Realistic: objetivo desafiante y realista

Time-Bound: plazo para su definición y cronograma de las tareas