

# ferramenta: *estruturação de metas*

Metas são as maneiras pelas quais planejamos atingir nossos objetivos. Para otimizar esse processo, as metas devem ser o mais específicas possíveis. Segundo o método SMART que estudamos, elas devem ser específicas, mensuráveis, atingíveis, relevantes e temporais.

O que?	Quanto?	Por quanto tempo?	Como vai me ajudar?	Como vou pôr em prática?
<i>Assistir aulas da Comunidade Do</i>	1 vez por semana	1h30	<i>Ganhar conhecimento e confiança para atender mais</i>	<i>Assistir no meu horário que estou ociosa/no celular</i>