

我的E-課堂

單元八：訂立我的生涯目標

姓名：_____

班別：_____

我的生涯規劃足印®：我的 SMART Goal Poster

延續活動三，請就生命輪的狀態，按 SMART 原則就訂立一個目標，並且設計成海報，展示：

這個目標在生命輪的範疇：_____

❖ S – 具體要達成的事：_____

❖ M – 成功指標：_____

❖ A – 評估可行程度：

內在優勢：_____ 內在限制：_____

外在助力：_____ 外在阻力：_____

克服限制與阻力的方法：_____

❖ R – 訂立這個目標的原因？(對個人的意義和價值)：_____

❖ T – 實踐的時間框架：_____

以一個句子概括以上這個目標：



請張貼海報在你時常能夠檢視得到的地方，同時把這個目標告訴對你來說重要的人，以不時反思並積極地向目標進發！