Le cinque verifiche SMART in una scheda compilabile

Pubblicato il: 2026-10-25

Parlando di autoregolazione, SMART trasforma un’intenzione in un’azione osservabile e in un riscontro concordato. Non è un test psicologico, una diagnosi o una spiegazione di tutte le cause del comportamento. Verifica che l’obiettivo importi alla persona. L’esempio originale completo è risolvere cinque problemi sulle percentuali da soli entro venerdì. Compila la tua colonna e riduci l’ambito se mancano tempo o basi.

Nome / progetto: _____

Compila le righe vuote con i tuoi esempi.

Componente	Domanda di verifica	Esempio compilato	La mia versione
S - specifico	Che cosa farò?	Risolvere problemi sulle percentuali	
M - misurabile	Come controllerò?	Cinque soluzioni autonome confrontate con un modello	
A - raggiungibile	Quali risorse ho?	Tre sessioni, un esempio chiaro e aiuto su una domanda	
R - pertinente	Perché conta?	Affrontare autonomamente questo tipo di problema	
T - temporale	Quando verifico?	Venerdì dopo l’ultima sessione	

Componente	Domanda di verifica	Esempio compilato	La mia versione

Fonti

- CDC - SMART Framework
  https://www.cdc.gov/youth-advisory-councils/action-plans/smart-framework.html
- NYU - SMART Goals and variants
  https://wp.nyu.edu/coaching/tools/smart-goals/
- Manchester Metropolitan University - SMARTER goal setting
  https://rise.mmu.ac.uk/wp-content/uploads/SMARTERGoalsettinginfo.pdf

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/it/blog/2026-10-25/meaningful-smart-goals#smart-five-checks