

# 01 Enero 2025

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

## Objetivo, ¡consíguelo!

Establecerse objetivos más pequeños puede conducir a grandes cambios. Empiece 2025 identificando un objetivo personal y otro profesional siguiendo las directrices S.M.A.R.T. que se indican a continuación:

- S** **Específico:** especifique lo que quiere conseguir.
- M** **Mensurable:** asegúrese de que puede medir sus progresos.
- A** **Alcanzable:** reflexione sobre las posibilidades que tiene de lograr este objetivo.
- R** **Relevante:** explore si este objetivo se alinea con otras partes de su vida y sus valores.
- T** **Plazos:** establezca un plazo para alcanzar su objetivo.

Objetivo personal:

Objetivo profesional:



**¿Necesita ayuda para fijarse objetivos?**

**¡Apúntese al Coaching de Vida en EFR!**

Llame al 800-327-4692 o escanee la imagen para obtener más información.

