S

Specific (具体性)

目標を明確にする

M

Measurable (測定可能)

成功の測定ができるようにする

A

ATTAINABLE (達成可能)

達成できそうな目標を設定する

R

RELEVANT (関連性)

キャリアや学歴に関連した目標を設定する

T

TIME-BASED (期限)

完成の期限を設定する