

# 1 MĒRĶU IZVIRZĪŠANA

KO ES VĒLOS SASNIEGT  
MENTORINGA PROGRAMMAS  
IETVAROS?

**Konkrēts:** Kāds ir šis mērķis? Nodefinē to?

S

**Izmērāms:** Kā Tu mērīsi progresu ceļā uz šo mērķi?

M

**Sasniedzams:** Kā Tu zināsi, kad mērķis ir sasniegts?

A

**Atbilstošs:** Kā šis mērķis papildina Tavu ilgtermiņa redzējumu?

R

**Laiks:** Kāds ir laika grafiks šī mērķa sasniegšanai?

T

**Aizraujošs:** Kas Tev rada prieku, domājot par šo mērķi?

E

**Atalgojošs:** Kas būtu labākais rezultāts, kad mērķis tiks sasniegts?

R

# 2 RESURSI

KĀDAS PRASMES, ZINĀŠANAS,  
PIEREDZE UN KONTAKTI TEV JAU IR?

KĀDUS RESURSUS UN  
ATBALSTU TEV VĒL VAJAG?

# 3 AKTIVITĀTES

KĀDAS DARBĪBAS TEV JĀVEIC, LAI  
SASNIEGTU ŠO MĒRĶI?

# 4 IETEKME

KĀ ŠĪ MĒRĶA SASNIEGŠANA  
IETEKMĒS TAVU / TAVA UZŅĒMUMA  
ATTĪSTĪBU?