



OBJECTIF SMART EF PLUS

Les critères SMART



Spécifique

Définir clairement le résultat attendu.

Verbe d'action
+
complément précis
=
formulation positive

Doit être clair pour n'importe qui.

Exemple : Je veux augmenter mes ventes mensuelles de 20% d'ici la fin de l'année.



Mesurable

Quantifier l'objectif afin de pouvoir mesurer l'avancement.

Pour déterminer si l'objectif est mesurable, se poser des questions telles que :

- Combien?
- Quel pourcentage?
- Comment savoir que j'avance ou que j'ai atteint mon but?

Exemple : Je vais méditer 15 minutes par jour et suivre mes progrès grâce à une application dédiée.



Atteignable

Atteignable et Ambitieux.

Définir des moyens réalistes pour atteindre ton objectif tout en gardant un certain défi.

Exemple : Je vais apprendre une nouvelle compétence en programmation et créer un petit logiciel d'ici six mois, en suivant des cours en ligne et en pratiquant régulièrement.

Les critères SMART (suite)

Réaliste

Réaliste et Réalisable. Ancré dans la réalité tout en tenant compte de tes compétences, de tes ressources et obstacles potentiels.

Exemple : Je vais consacrer une heure par jour à l'exercice physique, en tenant compte de mes contraintes professionnelles et familiales.

Temporel

Préciser l'échéancier ou une date limite pour atteindre l'objectif sans oublier des jalons (étapes) tout au long du parcours. Le délai crée le défi.

Exemple : Je vais finaliser la rédaction de mon livre dans les 12 prochains mois en fixant des étapes intermédiaires chaque trimestre.

Les critères EF : Écosystème et Fun

Écosystème

L'objectif doit être en accord avec tes propres valeurs, ton environnement, avec ce qui t'importe le plus et respecter ton écosystème social.

Exemple : Je vais transformer mon entreprise en ligne à 50% tout en étant attentif aux temps que je veux consacrer à ma famille et ma vie sociale.

Fun

Le cerveau a besoin de plaisir pour avoir un engagement. Choisir d'aimer réaliser cet objectif est important.

Exemple : Je vais m'inscrire à des cours de danse pour m'amuser tout en améliorant ma condition physique.

Les critères PLUS : Positif, Libérateur, Uniquement pour Soi



Positif

Formuler l'objectif dans une perspective positive. Au lieu de décrire le manque, définir ce que tu veux.

Exemple : Tous les exemples dans ce tableau sont positifs.



Libérateur

Permet de te dépasser, de briser des barrières, de sortir de ta zone de confort.

Exemple : Je vais explorer de nouvelles méthodes de travail flexibles et autonomes pour atteindre une harmonie vie professionnelle-vie personnelle qui me libère des contraintes traditionnelles.



Uniquement pour Soi

Ça doit être TON objectif à toi, aligné avec TES aspirations et TES valeurs. Il ne doit pas être influencé par les autres.

Exemple : Je vais consacrer du temps chaque semaine à une activité créative qui me passionne, indépendamment des attentes extérieures.

Objectif final (exemple)

Je vais développer une plateforme en ligne pour fournir des ressources de coaching en informatique aux entrepreneurs d'ici la fin de l'année.

Cette plateforme va offrir un contenu spécifique et mesurable, adapté à leurs besoins et ambitions tout en restant réaliste quant aux contraintes techniques.

À partir des jalons mensuels que je me suis fixés, je vais garantir l'avancement et l'ajustement continu du projet.

Cette initiative est en harmonie avec mes valeurs d'entraide et d'innovation, et je vais m'assurer que chaque étape soit ludique et stimulante pour maintenir mon engagement et ma passion tout au long du processus.

Ce projet est une opportunité libératrice qui me permettra de m'épanouir professionnellement tout en me sortant de ma zone de confort.

Définition de mon objectif



À partir des pages précédentes, compose une phrase positive que tu pourras mettre en évidence et te répéter tous les jours.

Je m'engage à

Signature

Date

Pour t'assurer que c'est le bon objectif



Clarifier le pourquoi est essentiel pour comprendre pleinement la raison d'être d'un objectif, ce qui peut te motiver à le poursuivre avec détermination et à prendre des mesures concrètes pour l'atteindre.

Répondre aux questions suivantes

Réflexion importante si tu veux t'assurer que tu as choisi le bon objectif et surtout si tu souhaites l'atteindre. Je t'invite à répondre HONNÊTEMENT aux questions suivantes.

Selon toi, est-ce le bon objectif?

Habitué de foncer, on ne réalise pas toujours que ce n'est pas pour les bonnes raisons.

- Pourquoi veux-tu atteindre cet objectif? Quelles sont les vraies raisons?

- Dans quels domaines de ta vie tu veux avoir atteint ton objectif?

- Est-ce que cet objectif est aligné avec tes valeurs fondamentales et tes aspirations profondes?

Questions de réflexion (suite)

Ton objectif dépend-il uniquement de toi?

A-t-il été influencé par ton entourage? C'est peut-être TON objectif, mais à quel point sa réalisation dépend-elle de toi uniquement?

01

Qui sera impacté (positivement ou négativement) tout le long de ton parcours vers l'atteinte de ton objectif?

02

Qui sera impacté (positivement ou négativement) si tu atteins cet objectif?

03

Quel est l'enjeu de ne pas atteindre cet objectif? Sans réel enjeu, il n'y a pas beaucoup de motivation.

04

Comment cet objectif s'intègre-t-il dans ta vision à long terme ou tes projets futurs?

05

Quels comportements / attitudes seront nécessaires pour atteindre ton objectif? Ou Quels sont les habitudes ou comportements actuels que tu devras changer pour avancer vers cet objectif?

06

Quels indicateurs, au fil des semaines, démontreront que tu es sur la bonne voie?

07

Quels sentiments surgiront lors de l'accomplissement de ton objectif?

08

Quelles sont tes motivations profondes qui te poussent à choisir cet objectif et non un autre?