

# Objectif SMART(ER)

De quoi devons-nous tenir compte pour poser un objectif efficace et réellement atteignable ?

S

**SPECIFIQUE** : Le but de l'objectif doit être clair et facilement compréhensible par tous. Il doit être précis et concret. Et un but par objectif pour en faire un vrai objectif spécifique.

M

**MESURABLE** : L'objectif doit être évaluable, quantifiable. On doit pouvoir dire s'il est atteint ou non selon certains critères réalistes et adaptables à chaque étape.

A

**ATTEIGNABLE** : Cet objectif est-il à ma portée ? Suis-je en capacité de le réaliser avec mes moyens et compétences actuelles ? Est-ce que je ne vise pas trop haut ?

R

**REALISTE** : Pourquoi cet objectif ? Est-il pertinent maintenant ? Est-ce le bon moment ? Ce projet est-il rentable, viable ? Est-il en adéquation avec la situation du moment ?

T

**TEMPORELLEMENT DEFINI** : L'importance de définir un planning et des deadlines. Est-ce que vous aimez planifier et faire peu à peu ou travailler dans l'urgence ?

E

**ECOLOGIQUE** : Cet objectif est-il respectueux ? Je tiens compte de mon énergie, de mon temps, de mes valeurs, de mes forces et de mes faiblesses pour que tout se passe bien.

R

**REVISABLE** : C'est parfois en posant des actions qu'on se rend compte que l'objectif n'est pas adapté. Je dois donc être en capacité de faire les ajustements nécessaires.

# Objectif SMART(ER)

Mon objectif :

S

M

A

R

T

E

R

# Planification d'objectif

Mon objectif :

## Sous objectif 1 :

Date / deadline	Actions	Divers / ressources / besoins
.....	..... <input type="radio"/>	.....
.....	..... <input type="radio"/>	.....
.....	..... <input type="radio"/>	.....
.....	..... <input type="radio"/>	.....

## Sous objectif 2 :

Date / deadline	Actions	Divers / ressources / besoins
.....	..... <input type="radio"/>	.....
.....	..... <input type="radio"/>	.....
.....	..... <input type="radio"/>	.....
.....	..... <input type="radio"/>	.....

## Sous objectif 3 :

Date / deadline	Actions	Divers / ressources / besoins
.....	..... <input type="radio"/>	.....
.....	..... <input type="radio"/>	.....
.....	..... <input type="radio"/>	.....
.....	..... <input type="radio"/>	.....

Sous objectif 4 :

Date / deadline	Actions	Divers / ressources / besoins
.....	<input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/>	.....

Sous objectif 5 :

Date / deadline	Actions	Divers / ressources / besoins
.....	<input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/>	.....

Sous objectif 6 :

Date / deadline	Actions	Divers / ressources / besoins
.....	<input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/>	.....

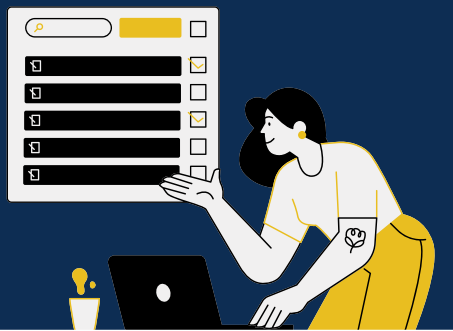
Sous objectif 7 :

Date / deadline	Actions	Divers / ressources / besoins
.....	<input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/>	.....
.....	<input type="radio"/>	.....

# Le chemin de la réussite : Atteindre ses objectifs



Par Barbara Alonzo



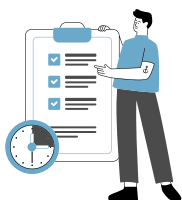
## CLARTÉ ET COHÉRENCE DANS SES OBJECTIFS

Transformez votre grand objectif en petites étapes et poser chaque jour des actions.



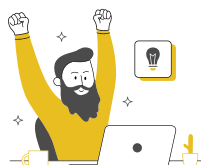
## UN BUT À ATTEINDRE

Fixer des dates afin d'évaluer votre avancement, Donnez-vous des deadlines pour booster votre implication.



## METTRE EN PLACE DES ROUTINES

Libérez-vous du temps pour réaliser vos actions chaque jour et de façon régulière.



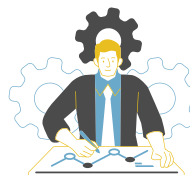
## CÉLÉBRER LES RÉUSSITES

Fêtez chaque petite victoire, chaque étape de franchie. Ayez de la gratitude, offrez-vous des récompenses.



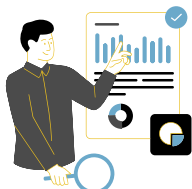
## SE FAIRE AIDER

On ne peut pas tout savoir, surtout au début alors sachez vous entourer de personnes compétentes.



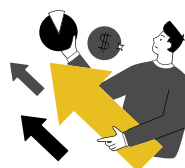
## SAVOIR POURQUOI

Si vous savez pourquoi vous faites les choses, ce qui vous anime, alors ce sera plus simple de rester motivé.



## L'ERREUR EST HUMAINE

Tout ne marchera pas du 1er coup, acceptez l'échec comme une règle du jeu et servez-vous en pour évoluer.



## AJUSTER SES OBJECTIFS

Soyez souple et sachez vous adapter. Il est parfois bon de revoir le plan et de le modifier en fonction des résultats.



## UNE NOUVELLE HABITUDE À LA FOIS

Trouvez votre équilibre. Mettez en place une nouvelle chose à la fois afin d'en faire une habitude durable et efficace.



## EVALUER LES RÉSULTATS

Regardez régulièrement l'avancement de vos objectifs et faites des bilan objectifs.