

Feuille de travail sur les objectifs SMART

Pour réaliser quelque chose de grand, vous devez le décomposer en un ensemble de tâches plus petites et gérables. Chaque fois que vous en accomplissez une, vous vous rapprochez de l'objectif global.

Le modèle SMART, largement utilisé, garantit que chaque objectif ou sous-objectif est réaliste, faisable et programmable dans le temps.

S = Spécifique

M = Mesurable

A = Atteignable/ ou convenu

R = Réaliste

T = Temps opportun - prévoir suffisamment de temps pour la réalisation.

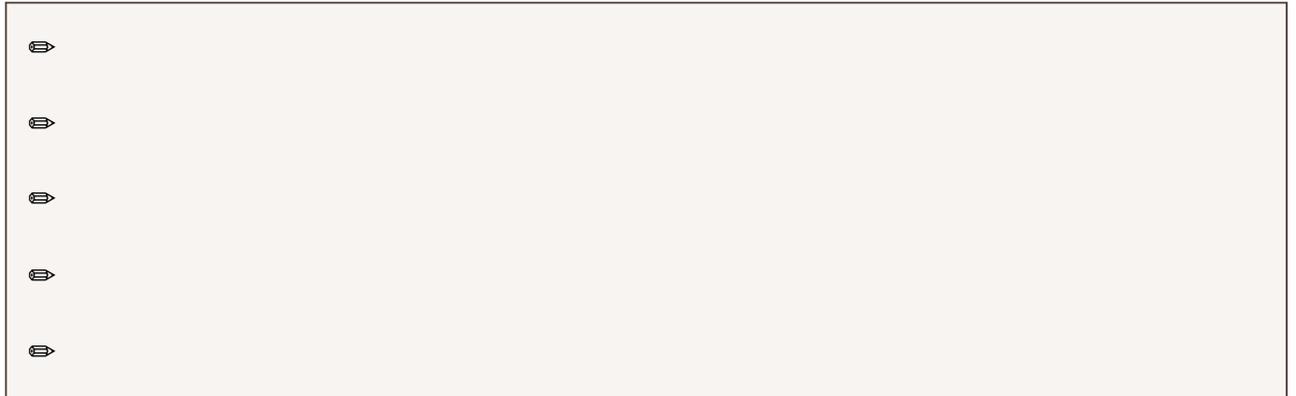
S = Spécifique : listez vos objectifs

Cette partie doit répondre aux questions "Quoi, pourquoi et comment" de l'objectif.

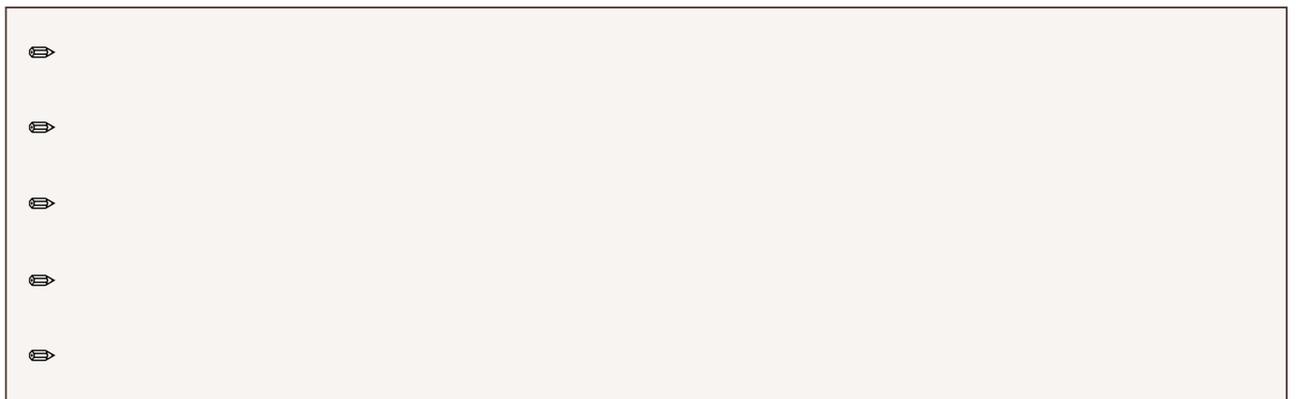
M = Mesurable : programmez l'exécution de vos objectifs

Cette partie doit répondre à la question "quand". Objectif à court terme fixé pour savoir quand l'objectif a été atteint.



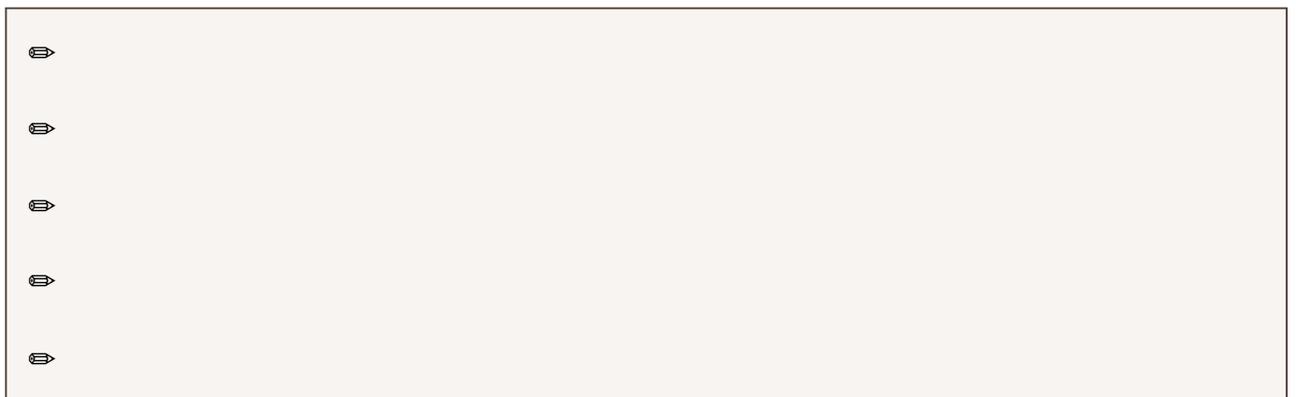
A = Atteignable : veillez à la faisabilité de vos objectifs

Assurez-vous que l'objectif est porteur de confiance et atteignable.



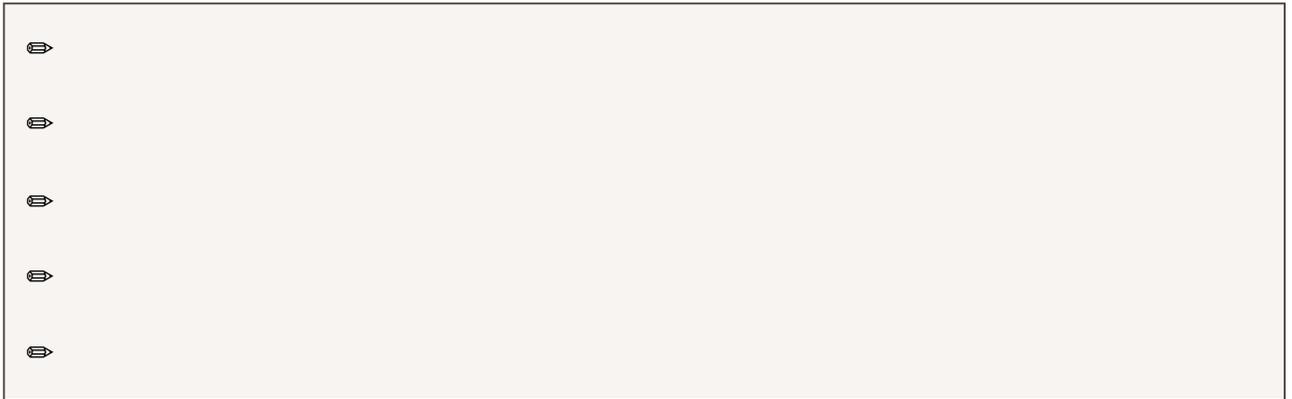
R = Réaliste : vérifier la pertinence de vos objectifs

Assurez-vous que l'objectif est réalisable compte tenu des compétences, du temps et des ressources disponibles.

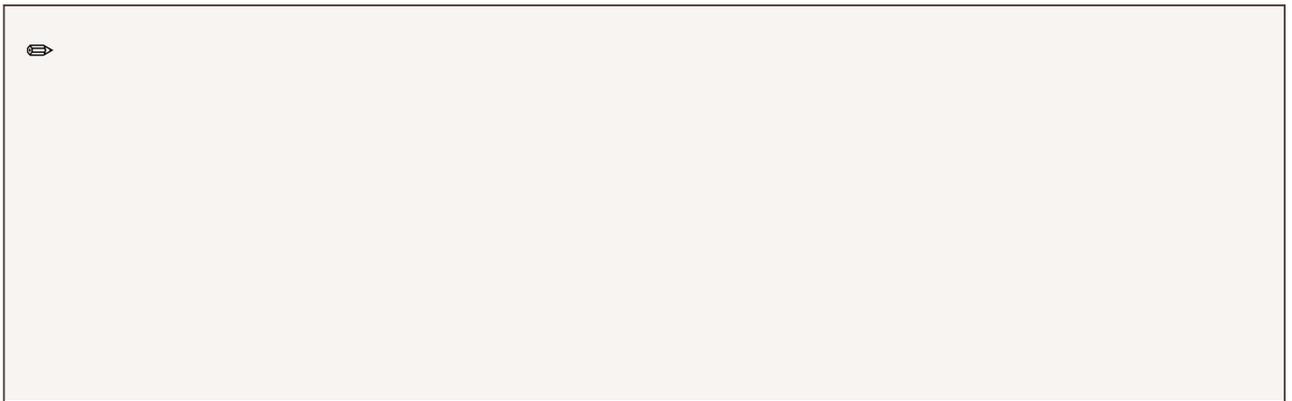


T = Temps opportun : prévoyez suffisamment de temps pour atteindre vos objectifs.

Fixez des objectifs plus petits dans le cadre d'un objectif plus grand.

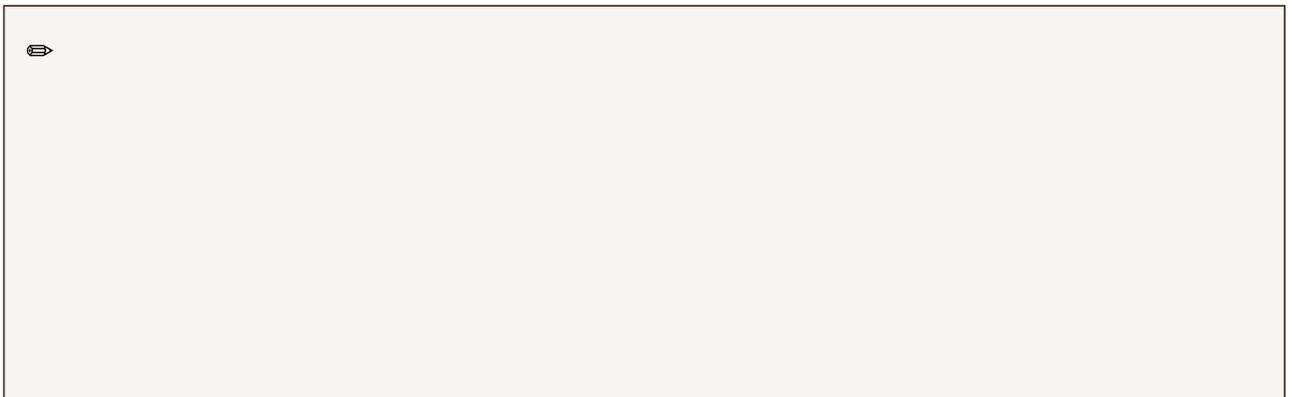


Responsabilité : Comment allez-vous être tenu responsable de la réalisation de ces objectifs ?



Les micromouvements pour atteindre les objectifs

Quel est le premier pas que je suis prêt(e) à faire pour atteindre mon objectif ?



Qu'est-ce que je suis prêt(e) à remarquer sur ce qui va bien ? Où vais-je garder trace de ce que je remarque ?



Quelles expériences suis-je prêt(e) à tenter ?



Qui sera mon partenaire de responsabilité (binôme)?



Vous pouvez également réaliser un "visionboard" à partir de cet exercice.

Conservez cette feuille pour la revoir fin 2023 ou début 2024.

Laissez libre cours à votre imagination !

Nous espérons que vous apprécierez cette expérience autant que nous avons pris plaisir à la préparer pour vous.

Agendastral

Adaptation, traduction et distribution : @agendastral

Source original et remerciements : PositivePsychology.com

