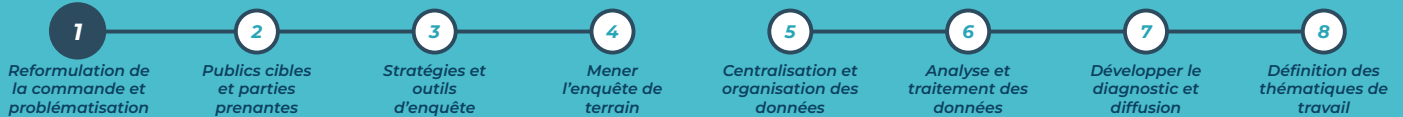


# Clarifier ses objectifs S.M.A.R.T

## PHASE 1 : DÉCOUVRIR

## PHASE 2 : DÉFINIR



### Objectifs

*La méthode SMART est une approche utilisée pour définir et atteindre des objectifs de manière efficace. Selon cette méthode, les objectifs doivent être Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis.*

### Conseils et astuces

- Prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez atteindre et pourquoi. Demandez-vous quels sont vos intérêts, vos passions et vos valeurs, et comment cela peut vous aider à définir vos objectifs.
- Soyez précis et ciblé dans la définition de vos objectifs. Utilisez des mots précis et évitez les termes vagues.

### Déroulement

1. **S pour Spécifique** : Un objectif doit être clairement défini et ciblé, afin qu'il soit facile à comprendre et à atteindre.
2. **M pour Mesurable** : Un objectif doit être mesurable, afin qu'il soit possible de suivre ses progrès et de savoir lorsqu'il est atteint.
3. **A pour Atteignable** : Un objectif doit être réalisable, c'est-à-dire que vous devez avoir les compétences, les ressources et le soutien nécessaires pour atteindre votre objectif.
4. **R pour Réaliste** : Un objectif doit être réaliste, c'est-à-dire qu'il doit être adapté à vos compétences et à vos ressources. Si un objectif est trop ambitieux, il sera difficile à atteindre et pourra décourager.
5. **T pour Temporellement défini** : Un objectif doit avoir une date butoir, afin de fixer un délai pour atteindre l'objectif. Cela peut aider à se motiver et à se concentrer sur l'atteinte de l'objectif.