

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.