Objectifs SMART Pour atteindre vos buts

**S**pécifique – Votre but devrait être axé sur l’accomplissement ou l’amélioration d’une chose en particulier.

* N’est pas spécifique : Je veux améliorer ma note en histoire.
* Spécifique : je veux améliorer de 9 % ma note en histoire d’ici la fin de l’année.

**M**esurable – Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif?

* N’est pas mesurable : Je vais compter beaucoup de buts.
* Mesurable : Au cours de la prochaine partie, je vais compter un minimum de quatre buts.

**A**ction – Quelles actions spécifiques allez-vous prendre pour atteindre ce but ?

* Pas d’action : Je vais devenir plus flexible.
* Action concrète : Je vais devenir plus flexible en étirant mes jambes pendant cinq minutes tous les soirs pendant trois semaines.

**R**éaliste – Votre but doit être réaliste.

* Pas réaliste : Je vais devenir millionnaire dès l’an prochain.
* Réaliste : Je vais économiser pour l’année prochaine 40 % de mon argent dans un compte épargne.

**Temps** – À quel moment votre objectif sera-t-il atteint? Donnez-vous une date limite.

* Je vais apprendre à jouer du piano.
* Je vais apprendre à jouer trois pièces de piano pour le 1er décembre.

Essayez-vous à créer un objectif SMART de carrière :

|  |
| --- |
| Objectif de carrière |
| Mesurable : |
| Action |
| Réaliste |
| Calendrier |

Bravo! Vous avez créé un objectif! Maintenant, comment exactement allez-vous atteindre ce but?

Écrivez les étapes que vous devez prendre pour atteindre ce but :

|  |  |
| --- | --- |
| Étape | Comment vais-je savoir que j’ai atteint cette étape? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Une chose qui peut vous aider à atteindre votre but est d’avoir quelqu’un qui vous tient responsable de votre but et à qui vous devez rendre compte. Dites à quelqu’un que vous avez ce but, et demandez à cette personne de vous demander comment vous progressez vers ce but.

À qui allez-vous demander pour vous aider à atteindre votre but?