

Objectifs SMART Pour atteindre vos buts

Spécifique – 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.

Mesurable – 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.

Action – 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.

Réaliste – 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 1^{er} 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?