

Méthode S.M.A.R.T.

COMMENT SE FIXER DES OBJECTIFS RÉALISABLES ?

S

SPÉCIFIQUE

Un objectif doit être :

- Simple
- Clair
- Précis
- Sans ambiguïté

M

MESURABLE

L'objectif doit :

- Avoir une date de limite de réalisation
- Pouvoir être mesuré sur des faits concrets
- Être suivi régulièrement sur le taux d'avancement

A

APPROPRIÉ / AMBITIEUX

L'objectif doit être :

- Approprié, adapté à sa condition physique, son style de vie, etc...
- Ambitieux, pour créer du challenge et donner envie de se surpasser. S'il est trop simple, il n'apportera pas de réelle motivation

R

REALISTE

L'objectif ne doit pas correspondre à "ce que vous voulez faire" mais à "ce que vous pouvez faire"

Tu dois avoir les moyens de réaliser l'objectif

T

TEMPOREL

L'objectif doit :

- Être limité dans le temps pour ne pas être repoussé à une date indéterminée
- Répondre à des critères de délais de réalisation et/ou à une date limite