

Définir ses objectifs à court et moyen termes dans 8 domaines

Définir des objectifs qui ont du sens pour soi permet de donner une direction à sa vie et cela met en lumière les valeurs qui comptent pour soi. Dans cette activité, l'objectif est de réfléchir à ses objectifs à court et moyen terme dans 8 domaines différents.

Instructions :

- Commencez par écrire un objectif à 5 ans, suivi d'objectifs plus spécifiques à 1 an et à 1 mois.
- Rédigez des objectifs mesurables. Par exemple, au lieu de dire "être en bonne santé", fixez-vous comme objectif "faire de l'exercice 5 jours par semaine et manger des légumes à chaque repas".
- Choisissez des objectifs sur lesquels vous avez un contrôle. Par exemple, "obtenir une promotion au travail" dépend des actions des autres. En revanche, "suivre des cours pour améliorer mes compétences professionnelles" est sous votre contrôle.
- Lorsque vous réfléchissez à des objectifs à 5 ans, demandez-vous comment vous aimeriez que votre vie soit dans 5 ans. Ensuite, considérez vos objectifs à 1 an et à 1 mois comme des étapes vers cet objectif à 5 ans.



Couple



Famille



Social



Loisirs



Travail



Dvpt



Communauté



Santé

personnel



Couple

Les objectifs de couple peuvent inclure passer plus de temps de qualité avec son/sa partenaire, améliorer la communication ou la vie intime au sein du couple, ou envisager des projets en commun.

Mon objectif à 5 ans :

Mon objectif à 1 an :

Mon objectif à 1 mois :

Définir ses objectifs à court et moyen termes



Famille

Les objectifs familiaux peuvent inclure passer plus de temps avec les enfants, raviver les relations avec les membres de la famille élargie, essayer de nouvelles activités familiales ou améliorer la communication en famille.

Mon objectif à 5 ans :

Mon objectif à 1 an :

Mon objectif à 1 mois :



Social

Les objectifs sociaux peuvent inclure consacrer du temps à ses amis, participer à des activités collectives ou s'impliquer dans des associations.

Mon objectif à 5 ans :

Mon objectif à 1 an :

Mon objectif à 1 mois :

Définir ses objectifs à court et moyen termes



Loisirs

Les objectifs de loisirs peuvent inclure la découverte d'une nouvelle activité de plaisir, consacrer du temps à une activité que l'on pratique déjà, ou passer du temps à se détendre.

Mon objectif à 5 ans :

Mon objectif à 1 an :

Mon objectif à 1 mois :



Travail

Les objectifs professionnels peuvent inclure l'avancement dans sa carrière actuelle, la poursuite de son éducation, le démarrage d'une entreprise, la retraite ou le changement de carrière.

Mon objectif à 5 ans :

Mon objectif à 1 an :

Mon objectif à 1 mois :

Définir ses objectifs à court et moyen termes



Développement personnel/ santé mentale

Les objectifs de développement personnel peuvent inclure un changement de comportement, l'amélioration de l'estime de soi ou la réalisation d'un travail personnel sur un sujet particulier.

Mon objectif à 5 ans :

Mon objectif à 1 an :

Mon objectif à 1 mois :



Communauté

Les objectifs en lien avec à communauté peuvent inclure la participation régulière à des activités de bénévolat, les dons à des associations, ou le soutien de causes spécifiques.

Mon objectif à 5 ans :

Mon objectif à 1 an :

Mon objectif à 1 mois :

Définir ses objectifs à court et moyen termes



Santé/ physique

Les objectifs de santé (physique) peuvent inclure la pratique régulière d'une activité physique, le déploiement d'habitudes saines (ex. : alimentation et sommeil), ou la perte de poids.

Mon objectif à 5 ans :

Mon objectif à 1 an :

Mon objectif à 1 mois :



Autre

Partagez ici tout autre objectif qui ne rentre pas dans une autre catégorie.

Mon objectif à 5 ans :

Mon objectif à 1 an :

Mon objectif à 1 mois :