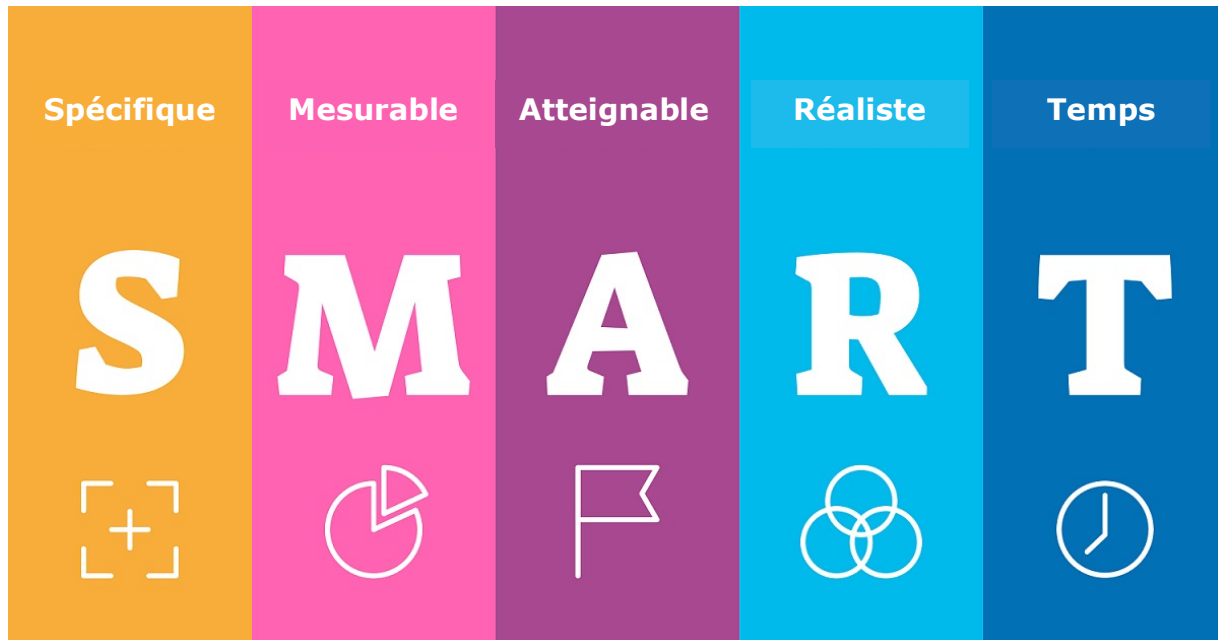


Définir des objectifs SMART



S – Spécifique : l'objectif doit être clair et précis, décrivant exactement ce qui doit être réalisé. Il évite les termes vagues et ambigus.

✗ Objectif non spécifique : *Réduire mon stress.*

✓ Objectif spécifique : *Pratiquer des exercices de relaxation pendant 20 minutes chaque jour pour diminuer mon niveau de stress.*

M - Mesurable : l'objectif doit être quantifiable de manière à permettre une évaluation objective de sa réalisation. Il devrait y avoir des critères tangibles pour mesurer les progrès.

✗ Objectif non mesurable : *Me sentir plus calme.*

✓ Objectif mesurable : *Utiliser des techniques de défusion cognitive trois fois par jour et évaluer le niveau de calme sur une échelle de 1 à 10 pendant quatre semaines.*

A – Atteignable : l'objectif doit être réaliste et réalisable, en tenant compte des ressources disponibles et des contraintes. Il ne doit pas être trop ambitieux ni trop facile.

✗ Objectif non atteignable : *Atteindre une sérénité complète en une semaine de méditation.*

✓ Objectif atteignable : *Intégrer une routine de méditation de 10 minutes par jour pendant deux mois pour améliorer ma gestion du stress et des émotions.*

R - Réaliste : l'objectif doit être réalisable compte tenu du contexte, des ressources et des contraintes. Il doit être en accord avec les capacités de l'individu ou de l'équipe chargé de l'atteindre.

✗ Objectif non réaliste : *Faire 2 heures de sport par jour pour me sortir de la dépression.*

✓ Objectif réaliste : *Améliorer mes symptômes dépressifs grâce à une activité physique régulière, comme la course à pied pendant 20 minutes, 3 fois par semaine, pendant 3 mois.*

T – défini dans le Temps : l'objectif doit avoir une échéance claire et définie. Il établit un cadre temporel pour l'accomplissement de l'objectif, ce qui contribue à maintenir la concentration et la motivation.

✗ Objectif non défini dans le temps : *Améliorer ma gestion de l'anxiété.*

✓ Objectif défini dans le temps : *Améliorer ma gestion de l'anxiété en pratiquant une activité sportive quotidienne et en suivant une thérapie cognitive et comportementale pendant les trois prochains mois.*

Définir des objectifs SMART



Quels sont mes 3 objectifs SMART du moment ?

Objectif 1 :

Spécifique Mesurable Atteignable Réaliste Défini dans le Temps

Objectif 2 :

Spécifique Mesurable Atteignable Réaliste Défini dans le Temps

Objectif 3 :

Spécifique Mesurable Atteignable Réaliste Défini dans le Temps