

Se fixer un objectif SMART

- Le **S** désigne la spécificité de l'objectif
- Le **M** souligne l'importance que l'objectif doit être mesurable (avec une unité précise).
- Le **A** met l'accent sur l'accessibilité de l'objectif
- Le **R** signifie Réaliste
- Le **T** vaut pour temporellement défini.

S : Qu'est ce que je veux concrètement ? De quoi ai-je envie précisément ?

M : Dans quelle limite temporelle ? Pourquoi cette limite-là ?

A : En quoi votre objectif est de l'ordre du possible ?

R : Avez-vous du temps ? Des ressources ? Des soutiens ? Quoi, Qui ?

T : Quand atteindrez-vous cet objectif ?

Maintenant, formulez votre objectif en une phrase simple :

