



OBJECTIFS SMARTEF PLUS

Objectif SMARTEF+

Pour t'aider à définir et composer ton objectif, voici un tableau qui découpe chaque lettre de l'objectif SMARTEF+, chacune accompagnée d'exemples. Par la suite, tu trouveras des questions de réflexion pour t'assurer d'avoir choisi le bon objectif pour toi et au bon moment. Une fois que tu seras certain de ton objectif, tu pourras l'écrire et l'afficher en utilisant la page 4.

	Définition	Exemple
	<p>Spécifique</p> <p>Définir clairement le résultat attendu Verbe d'action + complément précis = formulation positive.</p>	Je veux augmenter mes ventes mensuelles de 20 % d'ici la fin de l'année.
	<p>Mesurable</p> <p>Qualifier l'objectif. Découper en petites tâches / barre à franchir pour visualiser l'avancement.</p>	Je vais méditer 15 minutes par jour et suivre mes progrès grâce à une application dédiée.
	<p>Atteignable</p> <p>Atteignable et Ambitieux. Définir des moyens réalistes pour atteindre ton objectif tout en gardant un certain défi.</p>	Je vais apprendre une nouvelle compétence en programmation et créer un petit logiciel d'ici six mois, en suivant des cours en ligne et en pratiquant régulièrement.
	<p>Réaliste</p> <p>Réaliste et Réalisable. Ancré dans la réalité tout en tenant compte de tes compétences, de tes ressources et obstacles potentiels.</p>	Je vais consacrer une heure par jour à l'exercice physique, en tenant compte de mes contraintes professionnelles et familiales.
	<p>Temporel</p> <p>Préciser l'échéancier ou une date limite pour atteindre l'objectif sans oublier des jalons (étapes) tout au long du parcours.</p>	Je vais finaliser la rédaction de mon livre dans les 12 prochains mois en fixant des étapes intermédiaires chaque trimestre.

	Définition	Exemple
	<p>Écosystème</p> <p>L'objectif doit être en accord avec tes propres valeurs, ton environnement, avec ce qui t'importe le plus et respecter ton écosystème social.</p>	<p>Je vais transformer mon entreprise en ligne à 50 % tout en étant attentif aux temps que je veux consacrer à ma famille et ma vie sociale.</p>
	<p>Fun</p> <p>Le cerveau a besoin de plaisir pour avoir un engagement. Choisir d'aimer réaliser cet objectif est important.</p>	<p>Je vais m'inscrire à des cours de danse pour m'amuser tout en améliorant ma condition physique.</p>
	<p>Positif</p> <p>Formuler l'objectif dans une perspective positive. Au lieu de décrire le manque, définir ce que tu veux.</p>	<p>Tous les exemples dans ce tableau sont positifs.</p>
	<p>Libérateur</p> <p>Permet de te dépasser, de briser des barrières, de sortir de ta zone de confort.</p>	<p>Je vais explorer de nouvelles méthodes de travail flexibles et autonomes pour atteindre une harmonie vie professionnelle-vie personnelle qui me libère des contraintes traditionnelles.</p>
	<p>Uniquement pour Soi</p> <p>Ça doit être TON objectif à toi, aligné avec TES aspirations et TES valeurs. Il ne doit pas être influencé par les autres.</p>	<p>Je vais consacrer du temps chaque semaine à une activité créative qui me passionne, indépendamment des attentes extérieures.</p>

Objectif final

Je vais développer une plateforme en ligne pour fournir des ressources de coaching en informatique aux entrepreneurs d'ici un an. Cette plateforme offrira un contenu spécifique et mesurable, adapté à leurs besoins et ambitions tout en restant réaliste aux contraintes techniques. Je fixerai des jalons mensuels pour garantir l'avancement et l'ajustement continu du projet. Cette initiative sera en harmonie avec mes valeurs, et je m'assurerai que chaque étape est ludique et stimulante pour maintenir mon engagement et ma passion tout au long du processus. Ce projet est une opportunité libératrice qui me permettra de m'épanouir professionnellement tout en m'investissant pleinement dans quelque chose qui m'est propre et loin des attentes externes.



Définition de mon objectif

À partir du tableau de la page précédente, compose une phrase positive que tu pourras mettre en évidence et te répéter tous les jours.

Je m'engage à

Signature

Date

Pour t'assurer que c'est le bon objectif

Clarifier le *pourquoi* est essentiel pour comprendre pleinement la raison d'être d'un objectif, ce qui peut te motiver à le poursuivre avec détermination et à prendre des mesures concrètes pour l'atteindre.



Répondre aux questions suivantes

Réflexion importante si tu veux t'assurer que tu as choisi le bon objectif et surtout si tu souhaites l'atteindre. Je t'invite à répondre **HONNÊTEMENT** aux questions suivantes.

- Selon toi, est-ce le bon objectif?
Habitué de foncer, on ne réalise pas toujours que ce n'est pas pour les bonnes raisons.
- Pourquoi veux-tu atteindre cet objectif? Quelles sont les vraies raisons?
- Dans quel(s) domaine(s) de ta vie veux-tu avoir atteint ton objectif?
- Est-ce que cet objectif est aligné avec tes valeurs fondamentales et tes aspirations profondes?
- Ton objectif dépend-il uniquement de toi?
A-t-il été influencé par ton entourage? C'est peut-être TON objectif, mais à quel point sa réalisation dépend-elle de toi uniquement?
- Qui sera impacté (positivement ou négativement) tout le long de ton parcours vers l'atteinte de ton objectif?
- Qui sera impacté (positivement ou négativement) si tu atteins cet objectif?
- Quel est l'enjeu de ne pas atteindre cet objectif?
Sans réel enjeu, il n'y a pas beaucoup de motivation.

- Comment cet objectif s'intègre-t-il dans ta vision à long terme ou dans tes projets?
- Quels comportements / attitudes seront nécessaires pour atteindre ton objectif?

Ou

- Quels sont les habitudes ou comportements actuels que tu devras changer pour avancer vers cet objectif?
- Quels indicateurs, au fil des semaines, indiqueront que tu es sur la bonne voie?
- Quels sentiments surgiront lors de l'accomplissement de ton objectif?
- Quelles sont tes motivations profondes qui te poussent à choisir cet objectif et non un autre?

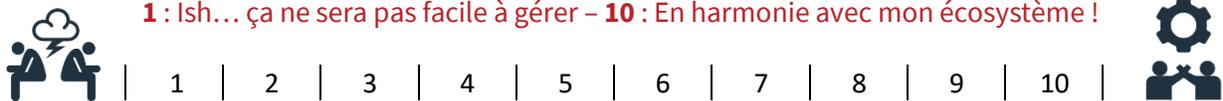
À ce jour, sur une échelle de 1 à 10, quel est ton niveau d'engagement à débiter le chemin qui te mènera à ton objectif?

1 : maque d'intérêt total – 10 : Je commence quand?



Sur une échelle de 1 à 10, quelles sont les possibilités que ton écosystème entre en conflit avec ton objectif?

1 : Ish... ça ne sera pas facile à gérer – 10 : En harmonie avec mon écosystème !



Sur une échelle de 1 à 10, quel est ton niveau de plaisir ressenti envers ton objectif?

1 : ça me rend malade juste d'y penser – 10 : Super ! Ça va être un projet super excitant !

