

Planifier un objectif SMART



Mon objectif est-il :

- Spécifique ?
- Mesurable ? ✓
- Atteignable ?
- Réalisable ?
- Temporellement défini ?

Décrire l'activité (avec sous-étapes de préparation)



.....

.....

.....

.....

Définir une durée (ne pas viser trop haut – il est important de vivre un succès)



.....

.....

.....

Evaluer le niveau de difficulté anticipé (score de 0 à 10). Si c'est trop haut, réajustez



/10

Définir un moment précis (jour, heure, lieu, activité précédente, activité suivante, etc)



.....

.....

.....



Se reconnecter au but poursuivi

.....

.....



Anticiper les obstacles & les alternatives (Si.....alors.....)

.....

.....

.....



Mettre en place des aides externes

.....

.....