

A vous de jouer !

Définir un objectif SMARTE

Sous Contrôle et Specific (Précis, concret)

Sous son propre contrôle

L'objectif est formulé au « Je » et est complètement sous le contrôle de la personne. « Trouver du travail » ne dépend pas uniquement de moi ; « chercher du travail » dépend entièrement de moi.

Sinon, le risque est grand de rejeter l'échec et la responsabilité sur l'autre.

Spécifique

Un objectif large et abstrait doit être découpé en sous-objectifs petits et concrets.

Quels sont les sous objectifs ? et par quel petit objectif, je commence ?

Mesurable – Définir les indicateurs de résultats

A quels éléments concrets verrai-je que j'ai atteint mon objectif ?

Qu'est ce que je verrai, j'entendrai, je sentirai ? et les autres qu'est ce qu'ils observeront ?

⇒ Se faire une représentation de l'objectif atteint.

Attractif- Positif

Plutôt que de vouloir « arrêter de fumer », ce qui n'est guère plaisant et très frustrant, il est préférable de « retrouver son souffle ». C'est bien plus motivant.

Realiste (Réalisable et adéquat)

Etre riche demain n'est pas réaliste. Chercher un emploi mieux payé est réaliste et réalisable.

Temps (Planning contextué)

Quel est mon plan d'action découpé dans le temps ?

Je fais quoi ? Pour quand ? Où ? Comment ?

Ecologique

- Dans le respect des autres, de moi-même et de l'entreprise.
- Sans impact négatif à plus long terme ou dans d'autres domaines.
- En cohérence avec qui je veux être, compatible avec l'entourage ?
- Le prix à payer doit en valoir la peine : en temps, en argent, en énergie, en effort relationnel, en bouleversements etc...
Ce prix est-il raisonnable par rapport à mon objectif ?
- Quelle est la stratégie que je vais mettre en route pour faire échouer mon objectif ?
- C'est à partir des résistances qu'un vrai travail de changement positif peut s'effectuer.