

# A vous de jouer !

## Définir un objectif SMARTE

### **SOUS CONTROLE 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.

### **ATRACTIF- 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.