

Skifo

# Mon objectif SMART

Pour l'atteindre au plus vite



# Pourquoi veux-tu cela ?

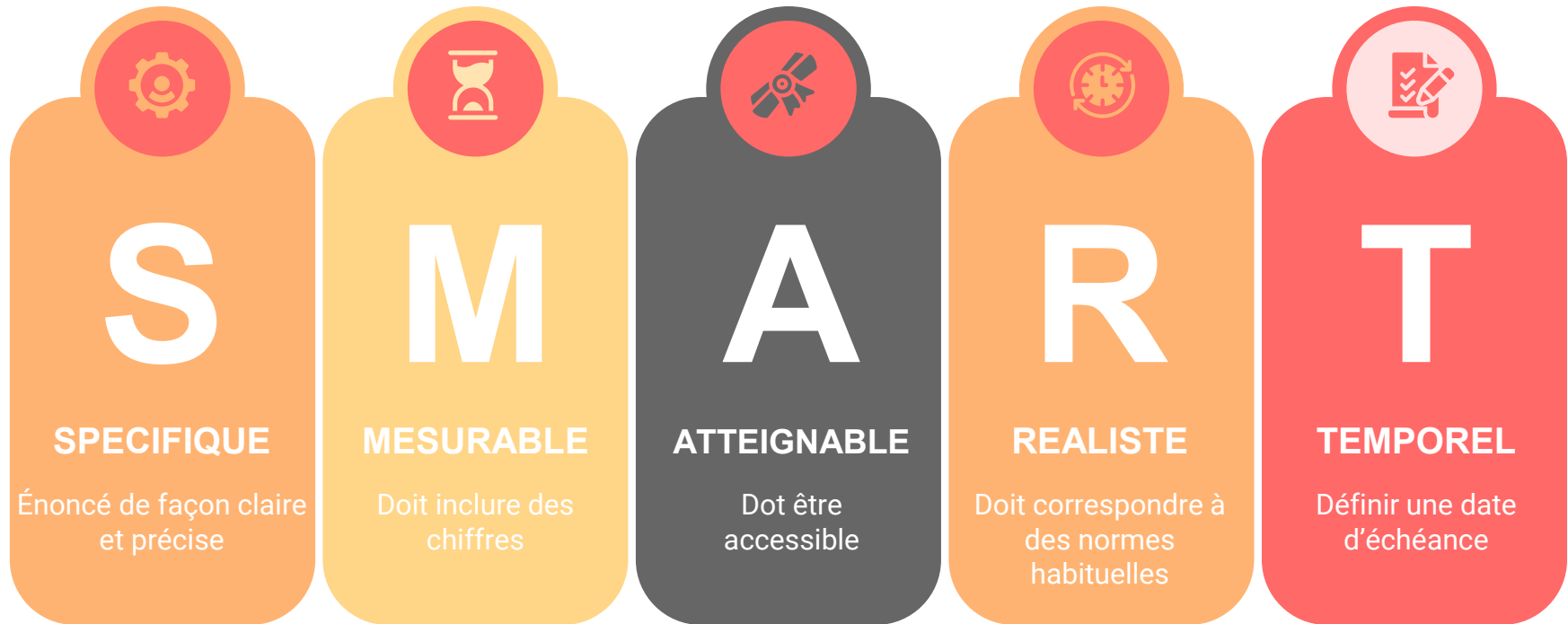
**TON PRINCIPAL OBJECTIF:** .....



Définis ici la raison principale qui te motive à faire cela

.....

# Ton objectif doit être



# Tâche à faire

Quel est ton objectif ?

Ton objectif doit être précis, MESURABLE, compréhensible par un enfant de 6 ans, formulé de façon positive, au présent, dont la réalisation ne dépend que de toi et être cohérent dans le temps que tu t'accordes pour l'obtenir. Préciser également une DATE d'échéance.

Mon objectif est de : .....

Rester connecté à ce qui te motive est essentiel pour nourrir énergétiquement ton projet.

# Tâche à faire

**Pourquoi veux-tu cela ?**

Concernant ton objectif : Pourquoi veux-tu cela ? Que ressentiras-tu lorsque tu l'auras obtenu ? Qu'est-ce qui te motive à vouloir atteindre cet objectif ?

**Je veux atteindre cet objectif parce que :**

.....

.....

.....

.....

C'est l'aspect le plus important de ta détermination d'objectif

# Tâche à faire

**Qu'est-ce qui va changer dans ta vie ?**

Concernant ton objectif : Qu'est-ce qui va changer dans ta vie une fois que tu auras atteint ton objectif et qui soit vérifiable de manière objective par tout un chacun.

**Voici ce qui va changer dans ma vie :**

.....

.....

.....

.....

Prends le temps nécessaire pour le définir clairement

# Tâche à faire

**Le fait d'atteindre ton objectif posera-t-il un problème ?**

Pour toi ? Pour ton entourage ?

**Je réponds par OUI ou par NON :**

---

Si tu as répondu oui, tu dois trouver les solutions pour éliminer le problème avant d'aller plus loin

# Tâche à faire

**Selon toi, comment vont se dérouler les choses ?**

Concernant ton objectif : Selon toi, comment vont se dérouler les choses, mois après mois jusqu'à l'atteinte de tes objectifs ?

**Voici comment les choses vont se dérouler :**

.....

.....

.....

.....

Décrire précisément le contexte du changement.



# Tâche à faire

**A combien estimes-tu tes chances de réussite ?**

Concernant ton objectif : A combien estimes-tu tes chances de réussite ? Sur une échelle de 0 à 10. 0 = Tu n'y crois pas, 10 = tu es convaincu(e) de ta réussite

**J'estime mes chances de réussite à :**

.....

.....

.....

.....

Si tu n'es pas à 10/10, que manque t'il pour atteindre 10/10 ?

# Tâche à faire

**Quelles sont tes ressources propres?**

Concernant ton objectif : Quelles sont tes ressources propres? Jusqu'où es-tu prêt(e) à aller pour réussir ?

**Voici les ressources sur lesquelles je peux compter :**

.....

.....

.....

Liste toutes les forces dont tu disposes (qualités, talent etc...) ou que tu pourrais disposer (l'aide d'un ami, d'une connaissance...)