

# 100 exemples d'objectifs SMART

## Tu cherches donc des exemples d'objectifs SMART...

Tu trouveras ci-dessous la liste des exemples d'objectifs SMART dont tu rêves. Tu trouveras 100 exemples différents et des ressources PDF imprimables que tu pourras utiliser à ta guise.

En tant que coach exécutif / bien-être et propriétaire d'entreprise qui se fixe des objectifs, les objectifs SMART sont mon pain et mon beurre. Je travaille avec les gens sur leurs différents objectifs en leur posant des questions pour les aider à choisir les objectifs les plus significatifs et les plus efficaces possibles. Cela signifie souvent travailler avec eux pour transformer leurs objectifs initiaux en objectifs SMART.

J'ai rencontré des milliers d'exemples différents d'objectifs dans mon travail, l'SMART, le loin d'être SMART et tout le reste...

J'ai également étudié la science de l'établissement d'objectifs SMART, le cheminement des objectifs et la réalisation des objectifs en détail à l'université, à la fois dans mon diplôme et ma maîtrise.

Pour faciliter la navigation, les 100 exemples ci-dessous sont répartis en 10 catégories :

1. Entreprise
2. Santé et forme physique, perte de poids et corps
3. Finances et épargne
4. L'avancement de carrière
5. Amour et mariage
6. Amitié et famille

7. Amusement/Plaisir
8. Étudiants et études
9. Bien-être et Bonheur
10. Apprentissage et développement personnel

Les objectifs SMART ont tendance à être soit des objectifs de résultat (quel résultat final que tu voudrais voir, parfois appelés objectifs finaux) soit des objectifs d'action (ce que tu as l'intention de faire pour y arriver, parfois appelés objectifs de performance).

Les objectifs de résultat et les objectifs d'action peuvent exister dans plusieurs délais et, en fait, il est recommandé qu'ils le fassent. Cependant, les objectifs d'action ont généralement tendance à être à plus court terme et sont souvent définis spécifiquement pour se rapprocher d'un objectif de résultat.

Le but des aspirations ou des rêves, qui ont tendance à être des objectifs à plus long terme (distaux), est de fournir de l'excitation, de l'espoir et de l'énergie. Les objectifs à court terme (proximaux) sont généralement fixés pour fournir de la motivation, de la concentration et de la persévérance face aux obstacles. Il est souhaitable d'avoir une variété des deux types d'objectifs.

Dans chaque catégorie ci-dessous, tu trouveras une grande variété d'exemples d'établissement d'objectifs à utiliser, en utilisant un certain nombre de techniques psychologiques différentes. J'espère que cela te donnera quelques idées lors du choix de tes propres objectifs et t'aidera à resserrer tes objectifs en les rendant plus SMART.

Certains des objectifs ci-dessous sont d'excellents exemples d'objectifs qui répondent aux critères SMART... et tu trouveras une explication du pourquoi après chaque objectif. Certains sont bons dans certains domaines, mais pas bons dans d'autres, et l'explication après l'objectif montrera comment il peut être amélioré pour utiliser la puissance de chaque élément de l'acronyme SMART.

## Dix exemples d'objectifs commerciaux SMART

### Exemples d'objectifs SMART : entreprise

Avec les 2 exemples d'objectifs ci-dessous, être réaliste est légèrement moins important car il y a beaucoup de temps pour que l'inattendu se produise.

#### ***Exemple d'objectif SMART 1. Atteindre des revenus publicitaires annuels de ----- d'ici la fin de 2025***

- **Spécifique**- Moins spécifique serait "revenu" ou "revenu passif". « Annuel » rend également cet objectif plus spécifique. Considère à quel point tu veux être précis et clair.
- **Mesurable**- Un montant en dollars est facile à mesurer
- **Atteignable (et stimulant)**- C'est subjectif. Cela dépend entièrement de la personne qui fixe l'objectif, du revenu actuel tiré des publicités et d'autres facteurs pertinents. Peux-tu expliquer pourquoi c'est possible ? Peux-tu raconter une histoire qui se termine par le résultat souhaité ?
- **Pertinent**- Encore une fois subjectif. Tu peux te poser la question « sur une échelle de 1 à 10 à quel point est-ce important en ce moment ? » pour avoir une idée de la pertinence. Demande-toi également, cet objectif pourrait-il être plus pertinent ?
- **Temporel**- '2025' est le calendrier

**Exemple d'objectif SMART 2,1 000 000 d'abonnés à la liste de diffusion d'ici 2030**

- **Spécifique** - Abonnés à la liste de diffusion
- **Mesurable**- Peut être mesuré sur n'importe quel paquet de liste de diffusion
- **Réalisable** (et stimulant) - Peux-tu guider quelqu'un à travers un plan de croissance qui mène à ce résultat ?
- **Pertinent**- La croissance de ta liste de diffusion est-elle convertie avec succès en une augmentation du trafic et des revenus ? Serait-il plus sage de se concentrer sur le pourcentage de clics par exemple ?
- **Temporel**- '2030' est la période

Lorsque l'objectif est d'environ un an ou deux, le besoin d'être un peu plus réaliste augmente...

**Exemple d'objectif SMART 3. Réalise un bénéfice total de ----- en 2022.**

- **Spécifique**- Bénéfice par opposition au revenu par exemple
- **Mesurable** - Comptes
- **Réalisable** (et stimulant) - As-tu un plan concret ?
- **Pertinent**- Y a-t-il une signification particulière pour les 20 % ?
- **Temporel**- '2022' est le calendrier

Plus tes objectifs sont à court terme, plus il est important de trouver cet équilibre entre réaliste et stimulant.

Tes objectifs à court terme doivent être liés d'une manière ou d'une autre à tes objectifs passionnents à plus long terme pour leur donner une plus grande signification, et doivent être choisis par toi-même. Il a été démontré que les gens sont plus engagés lorsqu'ils choisissent leurs propres objectifs.

***Exemple d'objectif SMART 4. Augmenter le nombre de pages vues sur le site Web de 20 % le mois prochain***

- **Spécifique**- Les pages vues sont plus spécifiques que le trafic, car le trafic peut être mesuré en visiteurs, visites, sessions et pages vues.
- **Mesurable**- L'augmentation de 20 % est facile à mesurer à l'aide de Google Analytics.
- **Atteignable (et stimulant)**- Y a-t-il un précédent ? As-tu un plan ?
- **Pertinent**- Est-ce que 20% de plus que le mois dernier est pertinent ? Y a-t-il des fluctuations saisonnières naturelles à considérer? Pourquoi les pages vues sont-elles choisies plutôt que les visiteurs ou les sessions par exemple ?
- **Temporel**- "le mois prochain" est un délai

***Exemple d'objectif SMART 5. Crée 100 pages de contenu de site Web au cours des deux prochaines semaines qui se classent dans le top 30 des classements de Google. Chaque page basée sur la recherche de mots clés avec des chiffres de rentabilité de 10 000 et plus et une demande mensuelle d'au moins 500 chercheurs***

- **Spécifique** - Pourrait être plus précis ici, y compris le nombre minimum de mots de chaque page, et vérifié pour le référencement, etc., mais comme c'est une pratique courante, il est omis.
- **Mesurable**- 100 pages, classement dans le top 30 (google analytics), basé sur des scores de rentabilité de 10 000 et plus (outil de recherche de mots clés)
- **Atteignable (et stimulant)**- Quelle est la taille de ton équipe ? Quel est le % de tes pages actuellement classées ? Combien de pages devras-tu créer pour atteindre ton objectif ?
- **Pertinent**- Est-ce l'utilisation la plus judicieuse de ton temps et de tes ressources ? Y a-t-il d'autres options?
- **Temporel**- 'deux semaines' est le délai

Les objectifs quotidiens peuvent te donner un peu plus d'énergie et de concentration et peuvent te laisser un sentiment d'accomplissement à la fin de la journée. Utilise-les si tu souhaites créer une poussée supplémentaire.

#### ***Exemple d'objectif SMART 6.10 pages remplies de contenu de site Web (600 mots min) avant 20 heures aujourd'hui***

- **Spécifique**- Pages complétées (important d'indiquer ce que signifie complété - images ? vérifiées ? publiées ?)
- **Mesurable**- 10 pages, comment vas-tu mesurer complété ?
- **Atteignable (et stimulant)**- As-tu déjà réussi cela ?
- **Pertinent**- Est-ce lié à tes objectifs de résultats à plus long terme ?
- **Temporel**- '20h00 aujourd'hui' est l'heure

**Exemple d'objectif SMART 7. Trouve aujourd'hui 20 mots-clés qui sont pertinents pour mon créneau et qui respectent mes conditions**

- **Spécifique**- Mots clés. L'énonciation des conditions est ici vitale. Par exemple, la demande par mois, le nombre d'entreprises fournissant déjà le contenu et les mesures de rentabilité des annonces Google.
- **Mesurable**- 20 d'entre eux, les conditions sont mesurables
- **Atteignable (et stimulant)**- La qualité du travailleur est-elle assez bonne ?
- **Pertinent**- Est-ce lié à tes objectifs de résultats à plus long terme ?
- **Temporel**- Aujourd'hui pourrait être plus précis et inclure une heure exacte. Aujourd'hui peut être envisagé avant minuit.

**Exemple d'objectif SMART 8. Contacte 3 spécialistes des mots clés avant midi aujourd'hui que j'ai déjà utilisés et partage mon objectif et mon calendrier et demande des prix**

- **Spécifique**- Prendre contact - Plus spécifique pourrait inclure comment... c'est-à-dire e-mail, appel. Aussi "utilisé avant" rend cet objectif plus spécifique
- **Mesurable** - 3 d'entre eux
- **Atteignable (et stimulant)**- Essayé et testé? Des obstacles potentiels ?
- **Pertinent**- Cela conduira-t-il probablement à tes objectifs de résultats ?
- **Temporel** - Midi

**Exemple d'objectif SMART 9. Sélectionne et envois un SMS à 20 créateurs de contenu avant 11h avec ma demande**

- **Spécifique** - Envoyer un texto
- **Mesurable** - 20 d'entre eux
- **Atteignable (et stimulant)**- As-tu besoin de les trouver ? Ou les as-tu déjà ?
- **Pertinent**- Cela t'aidera-t-il à atteindre ton objectif de résultat quotidien ? Objectif de résultat annuel ?
- **Temporel**- 11h

**Exemple d'objectif SMART 10. Passe deux heures à un moment donné au cours des deux prochaines semaines avec mon expert en médias sociaux à préparer les messages du mois prochain**

- **Spécifique** - passer deux heures
- **Mesurable**- 2 heures, dans les deux prochaines semaines
- **Atteignable (et stimulant)**- Est-ce déjà arrangé ou doit être arrangé pour un autre jour ?
- **Pertinent**- Est-ce la meilleure utilisation de ton temps ? Est-ce en accord avec ta vision ?
- **Temporel** - 2 heures, aujourd'hui

Tu souhaites peut-être prendre l'habitude de transformer ta liste de choses à faire ou ton emploi du temps en objectifs ? La vie deviendra certainement un peu plus intéressante !

## Dix exemples d'objectifs SMART en matière de santé, de forme physique et de corps

### EXAMPLE D'OBJECTIF SMART : SANTE/CORPS

Lorsqu'il s'agit de fitness et d'objectifs corporels, l'établissement d'objectifs est profondément ancré dans l'industrie. Je m'efforcerai de donner une variété d'exemples utilisant différents calendriers et différents types d'objectifs (objectifs axés sur les résultats et objectifs de performance ou d'action).

#### **Exemple d'objectif SMART 11. Atteindre 10 % de graisse corporelle d'ici 2028**

- **Spécifique**- 10% de graisse corporelle est très spécifique. « d'ici 2028 » indique-t-il la veille, c'est-à-dire le 31 décembre 2027 ? Ou autre chose?
- **Measurable**- 10 % peuvent être mesurés à l'aide d'un pied à coulisser d'échelles de graisse corporelle
- **Atteignable (et stimulant)**- Subjectif. Tout dépend de la graisse corporelle actuelle et de la durée. Je dirais qu'avec suffisamment de temps, tout est réalisable.
- **Pertinent**- Pourquoi est-ce important pour toi? A quoi cela va-t-il conduire ?
- **Temporel**- 2028

### **Exemple d'objectif SMART 12. Faire mon régime d'exercices au poids du corps 5 jours par semaine pendant 3 mois**

- **Spécifique**- En supposant que le régime est décidé, c'est-à-dire les exercices, le nombre de répétitions, alors c'est spécifique
- **Mesurable**- 5 jours par semaine pendant 3 mois
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend de plusieurs facteurs.
- **Pertinent**- Fais-tu par exemple d'autres exercices en dehors de cet objectif ? des sports? fonctionnement? nager? gym? Cet objectif est-il judicieux compte tenu de ta situation dans son ensemble ?
- **Temporel**- 3 mois. Certains voudront peut-être envisager une approche temporelle, par exemple, faire un régime d'exercices de poids corporel de 20 minutes. Tout dépend de tes priorités et de tes limites.

Pour les objectifs pour lesquels tu espère faire quelque chose, par exemple 5 jours par semaine pendant un certain temps, je te recommande de créer un graphique ou quelque chose comme ça pour t'aider à suivre les progrès.

### **Exemple d'objectif SMART 13. Atteindre \_\_kg d'ici le 1er janvier 2026**

- **Spécifique**- Simple mais spécifique. Atteindre \_\_kg n'est en aucun cas vague.
- **Mesurable**- \_\_ kg est facilement mesurable à l'aide d'échelles.
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend de plusieurs facteurs, mais 2026 rend cela presque certainement réalisable.
- **Pertinent**- Le poids que tu vises est-il sûr et sain selon les récentes recommandations en matière de santé ?
- **Temporel**- 1er janvier 2026. Le timing pose une dynamique intéressante. Noël 2025 entre en scène. Cela montre que réfléchir à

ton objectif en utilisant l'acronyme SMART est toujours utile de plusieurs manières.

### **Exemple d'objectif SMART 14. Pour courir \_\_ km cette année**

- **Spécifique**- Une question se pose... quelle vitesse roule ? par rapport à dire jogging? ou sprinter ? Il y a souvent la question « à quel point est-ce que je veux ou dois être spécifique dans cette situation ? ». J'imagine que pour la plupart, la vitesse ne serait pas importante.
- **Mesurable**- \_\_ km est facilement mesurable à l'aide d'une application de course à pied. Même sans cela, cela peut être estimé avec suffisamment de précision à l'aide d'une carte, surtout si ton itinéraire de jogging a tendance à être similaire à chaque fois que tu courres.
- **Atteignable (et stimulant)**- Tout dépend. À quel point est-ce important pour toi ? Combien as-tu couru l'année dernière ? l'année d'avant?
- **Pertinent**- Tu fais ça pour quoi ? Que se passera-t-il si tu y parviens ? Que ne se passera-t-il pas si tu n'y parviens pas ?
- **Temporel** - Cette année

### **Exemple d'objectif SMART 15. Pour rejoindre 2 groupes qui font de l'exercice ou pratiquent un sport cette semaine**

- **Spécifique**- rejoindre comme lors de l'inscription ? ou rejoindre comme dans assister? Je suppose que cela signifie s'inscrire. « faire de l'exercice ou pratiquer un sport » est-il suffisamment spécifique ? Le

curling compterait-il? ou des fléchettes ? Cela dépendrait des raisons derrière l'objectif

- **Mesurable**- rejoindre 2 groupes est mesurable. As-tu rejoint 2 groupes peut être facilement répondu "oui" ou "non" une fois que nous savons ce que signifie rejoindre
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend totalement de ta situation personnelle
- **Pertinent**- Dépend des raisons subjectives
- **Temporel** - Cette semaine

**Exemple d'objectif SMART 16. Passer 1 heure par jour à rechercher des groupes de sport ou d'exercice jusqu'à ce que mon premier rendez-vous soit pris**

- **Spécifique**- Je dirais que c'est un bon niveau de spécifique. « recherche » est assez spécifique, et « groupes de sport ou d'exercice » également
- **Mesurable**- rejoindre 2 groupes est mesurable. As-tu rejoint 2 groupes peut être facilement répondu "oui" ou "non" une fois que nous savons ce que signifie rejoindre
- **Atteignable (et stimulant)** - Selon l'individu
- **Pertinent**- Cela dépend des raisons.
- **Temporel** - 1 heure par jour indéfiniment jusqu'à ce que le résultat soit atteint

**Exemple d'objectif SMART 17. Pour évaluer à quel point je suis reconnaissant envers mon corps à 8,9 ou 10/10 d'ici la fin du mois de mai**

- **Spécifique**- Le résultat souhaité est clairement défini
- **Mesurable**- Des choses comme "être plus reconnaissant" peuvent être mesurées à l'aide d'objectifs comme celui-ci qui incluent des auto-évaluations
- **Atteignable (et stimulant)** - Dépend de la cote de gratitude actuelle, du temps entre "maintenant" et mai, et de facteurs uniques liés à l'individu
- **Pertinent**- En tant que psychologue moi-même, j'ai tendance à pencher vers la plupart des objectifs qui se concentrent sur la création de gratitude supplémentaire pour être pertinents, mais bien sûr, même cela dépend de divers facteurs. Par exemple, les personnes ayant des problèmes de santé mentale qui résistent à la gratitude devraient recevoir un pouvoir total. Ils devraient décider quand, si, comment et combien et ne devraient certainement pas être poussés.
- **Temporel**- fin mai

**Exemple d'objectif SMART 18. Sans rien mentionner sur mon corps, pour attirer 5 commentaires positifs d'amis ou de proches en juillet de cette année**

- **Spécifique**- Attirer est un choix de mot étrange ici. Les mots qui se concentrent sur le « comment » ont tendance à être de mauvais choix. "Recevoir" serait probablement un choix meilleur et plus spécifique ici.

- **Mesurable**- 5 commentaires positifs. 5 est certainement mesurable. Il pourrait y avoir un léger doute sur ce que signifie "positif", mais il est probablement pédant d'être plus précis que cela (c'est-à-dire est-ce que le jaloux est toujours positif ?)
- **Atteignable (et stimulant)** - À la fois délicat et intéressant car il dépend d'autres personnes mais je ne vois aucune raison pour laquelle ce n'est pas réalisable.
- **Pertinent**- Bien sûr, il y a des choses qu'une personne peut faire pour augmenter les chances de recevoir des commentaires positifs, mais je me demande s'il y a une ligne morale ici qui mérite l'attention. Un objectif d'action supplémentaire qui se concentre sur les choses qu'une personne essaiera de faire afin de recevoir ces commentaires pour accompagner cet objectif de résultat aiderait à clarifier toutes les questions morales.
- **Temporel**- en juillet de cette année. J'aime l'idée d'avoir une date de début et une date de fin futures. Cela signifie que l'élan et l'excitation peuvent être accumulés avant même que l'objectif ne commence.

**Exemple d'objectif SMART 19. Courir un marathon/semi-marathon/triathlon avant mes 40 ans**

- **Spécifique**- Courir un marathon est assez clair
- **Mesurable**- Peut-être que "compléter" un marathon serait plus mesurable
- **Atteignable (et stimulant)** - Très dépendante
- **Pertinent**- Surtout quand il s'agit de pertinence pour la santé est une grande question et il est recommandé de demander des conseils professionnels
- **Temporel** - à 40 ans

### **Exemple d'objectif SMART 20. Apprendre une nouvelle façon d'utiliser mon corps qui me cause de la fierté et de la gratitude**

- **Spécifique**- C'est un objectif très étrange et c'est peut-être un mauvais exemple d'objectif SMART. Quand exactement ai-je « appris » cette nouvelle façon ? Une milliseconde de fierté suffit-elle ? fierté et gratitude ensemble?
- **Measurable**- Cet objectif est délicat à mesurer précisément
- **Atteignable (et stimulant)**- Parce qu'il est difficile de mesurer avec précision et donc de suivre les progrès et l'achèvement, la façon dont cela est réalisable devient une question non viable. Dans quelle mesure est-ce possible exactement? L'objectif perd donc sa capacité à motiver
- **Pertinent** - Est-ce particulièrement important pour toi de ressentir de la fierté ou de la gratitude par rapport à ton corps ?
- **Temporel**- Cet objectif n'est pas temporel

### **Dix exemples de finances SMARTes et d'objectifs d'épargne**

#### **Exemple d'objectif SMART : Finances**

##### **Atteindre \_\_\_\_\_ d'économies d'ici 2030**

- **Spécifique**- La propriété est-elle considérée comme une épargne ? Que dirais-tu de divers investissements? Objets possédés ? Ou parlons-nous seulement de l'argent dans les comptes d'épargne ? Il

pourrait être utile d'être plus précis ici, mais cela dépend de la complexité du portefeuille

- **Mesurable**- une somme d'argent est certainement mesurable
- **Atteignable (et stimulant)** - Très dépendante
- **Pertinent**- Quelles sont les raisons de cet objectif ? Les raisons sont-elles importantes pour toi ? Qu'est-ce que cela signifierait pour toi d'atteindre cet objectif ? Que serais-tu capable de faire ?
- **Temporel**- d'ici 2030

**Exemple d'objectif SMART 22. Pour que mon revenu mensuel moyen en 2021 soit de \_\_\_\_\_**

- **Spécifique**- Cet objectif a un bon niveau de spécificité. Le revenu et la moyenne le rendent ainsi.
- **Mesurable**- un montant moyen de revenu est mesurable
- **Atteignable (et stimulant)** - Très dépendante
- **Pertinent**- Y a-t-il des raisons motivantes immédiates derrière cet objectif ? Quelle importance accordes-tu à ces raisons ?
- **Temporel** - en 2021

**Exemple d'objectif SMART 23. Pour trouver et commencer à travailler avec un coach financier 1-2-1 d'ici avril de cette année**

- **Spécifique**- "trouver" et "commencer à travailler" est une bonne quantité de spécifique. Dire également « coach financier » et « 1-2-1 »

plutôt que simplement « coach » est une mise à niveau appropriée est une spécificité. Peut-être que préciser si en ligne est possible ou si seulement en face à face pourrait être un ajout utile.

- **Mesurable**- commencer à travailler est mesurable. Un point final clairement mesurable.
- **Atteignable (et stimulant)**- Le niveau d'accessibilité dépend... peut-être de facteurs tels que le temps disponible, les finances disponibles et la disponibilité des coachs financiers.
- **Pertinent**- Travailler avec un coach est l'un des moyens les plus efficaces d'atteindre plus de ce que tu veux. Il augmente considérablement les performances, le développement, la croissance personnelle et libère davantage de ton potentiel. C'est stimulant, et c'est encore plus vrai avec un coach qui te convient.
- **Temporel**- d'ici avril de cette année. Je pense qu'une date spécifique peut être une meilleure formulation avec cet objectif car c'est assez proche.

**Exemple d'objectif SMART 24. Pour que mes investissements financiers augmentent de \_\_% cette année**

- **Spécifique**- "mes investissements financiers à augmenter" est spécifique
- **Mesurable**- l'utilisation d'un pourcentage le rend mesurable
- **Atteignable (et stimulant)**- Cela dépend de plusieurs facteurs.
- **Pertinent**- Cela dépendrait de l'objectif. S'il était de 2%, cela ne serait pas approprié car un compte d'épargne décent pourrait rapporter plus que cela. S'il était de 3000%, cela impliquerait bien sûr beaucoup de risques supplémentaires. La pertinence de l'augmentation des

gains financiers dépendrait de facteurs et de circonstances personnels.

- **Temporel** - cette année

***Exemple d'objectif SMART 25. Interviewer 10 conseillers financiers différents au cours des deux prochains mois***

- **Spécifique**- Combien de questions ? combien de temps durera l'entretien ? peuvent être des augmentations appropriées de la spécificité ici. Par exemple, au moins 20 minutes, au moins 10 questions.
- **Mesurable** - 10 entretiens peuvent être mesurés
- **Atteignable (et stimulant)**- Cela dépend de facteurs.
- **Pertinent**- La théorie de l'espoir suggère que lorsque nous avons de nombreuses options, nous avons plus d'espoir. Cela en fait un aspect pertinent de cet objectif. La pertinence ou non du recours à un conseiller financier dépendra encore une fois de plusieurs facteurs.
- **Temporel**- dans les deux prochains mois

***Exemple d'objectif SMART 26. Pour préparer 20 questions puissantes à poser lors de mes entretiens avec des conseillers financiers***

- **Spécifique**- "puissant" est subjectif et donc difficile à mesurer. « écrire » serait mieux que « préparer » légèrement plus vague. Les questions aux fins d'un entretien avec un employé spécifique sont suffisamment spécifiques.

- **Mesurable**- 20 questions peuvent être facilement mesurées. La qualité et la pertinence est une autre affaire
- **Atteignable (et stimulant)**- Nous avons besoin d'un calendrier pour juger à quel point cela est difficile ou réalisable
- **Pertinent**- La préparation à un entretien avec les personnes qui souhaitent t' embaucher est particulièrement pertinente. Avoir une idée de ce que tu veux, de ce que tu recherches, te donnera du pouvoir et du contrôle dans une situation où c'est certainement souhaitable.
- **Temporel**- cet objectif a besoin d'un délai tel que "d'ici la fin d'aujourd'hui" ou "dans la prochaine heure" pour être SMART.

#### ***Exemple d'objectif SMART 27. Être sans dette d'ici 2026***

- **Spécifique**- sans dette. Plus de détails peuvent être utiles dans ce cas. c'est-à-dire pour rembourser mon hypothèque, mon prêt et 3 cartes de crédit. Les détails le rendent réel.
- **Mesurable**- l'absence de dette est mesurable
- **Atteignable (et stimulant)**- Difficile à savoir sans une connaissance unique du buteur
- **Pertinent**- Presque certainement. Peut-être y a-t-il la question du timing idéal et de la comparaison avec d'autres priorités et objectifs pertinents
- **Temporel**- d'ici 2026

#### ***Exemple d'objectif SMART 28. Passer 3 heures par semaine pendant 6 mois à apprendre à trader avec un compte d'entraînement***

- **Spécifique**- Bonne spécificité. Moins précis serait de ne pas mentionner le compte de pratique. c'est-à-dire comment l'apprentissage se déroulera (expérientiel). Plus spécifique pourrait être « les actions commerciales aux États-Unis »
- **Mesurable**- 3 heures par semaine pendant 6 mois
- **Atteignable (et stimulant)**- Un défi d'ordonnancement et de persistance. Avec des objectifs comme celui-ci, les choses ont tendance à changer rapidement une fois que le décideur commence et il s'agit de changer et d'adapter l'objectif tout en conservant l'intention initiale.
- **Pertinent** - Dépend.
- **Temporel** - pour 6 mois

***Exemple d'objectif SMART 29. Passer 30 minutes par jour à rechercher des comptes d'épargne jusqu'à ce que je connaisse 20 comptes différents et les ait classés dans une feuille de calcul***

\* Personnellement, je n'aime pas ces objectifs sans date de fin. "jusqu'à" buts. Une certaine puissance de motivation potentielle est perdue lorsqu'il n'y a pas de temps d'achèvement souhaité clair... Aucun mur dans lequel travailler... Aucune ligne d'arrivée en vue... Tu obtiens l'image :-)

- **Spécifique**- "Comptes d'épargne recherchés", "classés sur tableur". Une question à se poser est la suivante : le niveau d'être spécifique est-il contraignant ? ou fait-il clairement ce qui doit être fait ? Libérant ainsi un mouvement rapide et concret. Dans ce cas, je suppose que l'utilisation de « feuille de calcul » est positive et correspond à la manière typique dont le buteur établit des listes.
- **Mesurable** - 30 minutes par jour, 20 comptes, classés
- **Atteignable (et stimulant)** - Dépend

- **Pertinent**- Dépend. 30 minutes peuvent être trop courtes s'il y a des réglages à faire avant de commencer. Sinon ça conviendra.
- **Temporel**- Pourrait bénéficier d'une date de fin

Assez souvent, lorsque tu vois un objectif, une question se pose naturellement. Dans cet objectif, ma question était "Comment vas-tu les classer ?". Ce genre de questionnement peut conduire à un meilleur objectif SMART, et donc à activer plus de motivation ou de persévérance.

***Exemple d'objectif SMART 30. Lorsque je me pose la question « dans quelle mesure gères-tu bien tes finances actuellement sur une échelle de 1 à 10 ? », réponds 8 ou plus le 1er septembre à 17 heures cette année.***

- **Spécifique**- Très spécifique. Pas de zone grise.
- **Mesurable**- L'échelle facilite la mesure
- **Atteignable (et stimulant)** - Dépend
- **Pertinent** - Dépend
- **Temporel**- Excellent. 1er septembre à 17h cette année. Ce niveau de spécificité peut sembler idiot, mais il prendra tout son sens à mesure que la date approche.

Les questions d'échelle peuvent être puissantes pour mesurer des choses qui ne sont généralement pas mesurées. J'ai entendu des questions valables telles que « qu'est-ce qui m'empêche de mentir un peu ? » ou « Et si je me sentais particulièrement optimiste à ce moment-là ce jour-là ? ». Ce sont de bonnes questions qui donnent matière à réflexion...

## Dix exemples d'objectifs d'avancement professionnel SMART

### Exemples d'objectifs SMART : emploi/carrière

#### ***Exemple d'objectif SMART 31. Pour obtenir une promotion avant le 1er février de l'année prochaine***

- **Spécifique**- Une promotion laisse une certaine marge de manœuvre. Peut-être l'entreprise actuelle ou une autre. Peut-être une variété de positions différentes. Parfois, cela est souhaitable. Parfois, il y aura un travail spécifique à un endroit spécifique. Les actions à entreprendre dans ces deux objectifs différents seront très différentes, donc la précision de l'objectif est à nouveau la clé.
- **Mesurable**- « à obtenir » est l'élément mesuré ici qui signifie peut-être être officiellement offert. "pour commencer" serait une autre option.
- **Atteignable (et stimulant)**- Est-ce dans le domaine du possible ?
- **Pertinent**- Qu'est-ce que cette promotion signifie pour toi ?
- **Temporel**- avant le 1er février de l'année prochaine

#### ***Exemple d'objectif SMART 32. Interviewer 5 coachs de carrière différents et choisir celui qui, selon moi, augmentera le mieux mes chances d'atteindre mon objectif final d'ici la fin de cette semaine***

- **Spécifique**- "entretien", "coachs de carrière", "choisis 1" - Très bien
- **Mesurable**- 5 entretiens peuvent être mesurés. choisis 1 peut également être mesuré.

- **Atteignable (et stimulant)**- On dirait un bon équilibre. Cela dépend bien sûr de diverses contraintes (temps, disponibilité des coachs). Atteindre ce point idéal de réalisme mais pas trop facile est un art qui vient avec la pratique.
- **Pertinent**- Quelle importance accorde-tu à ta carrière ?
- **Temporel**- d'ici la fin de cette semaine

**Exemple d'objectif SMART 33. Pour trouver la chose numéro 1 qui me retient dans les deux prochains mois et avoir au moins 8/10 de conviction dans cette conclusion**

- **Spécifique** - résultat très clair
- **Mesurable** - 8/10 de conviction sur une échelle
- **Atteignable (et stimulant)**- Intéressant. D'une part, cela peut prendre 10 secondes. Ce but implique que le passeur ne sait vraiment pas et suggère qu'il y a du travail à faire pour découvrir cette clé. Comme toujours, l'accessibilité appropriée est une chose très personnelle qui mérite d'être explorée.
- **Pertinent**- La nature même de cet objectif suggère que le passeur pense qu'il y a un élément clé à découvrir qui les retient, donc cela implique une grande pertinence.
- **Temporel**- dans les deux prochains mois

**Exemple d'objectif SMART 34. Passer 2 heures par semaine pendant les 3 prochains mois à faire une tâche qui augmentera mes chances d'obtenir une promotion**

- **Spécifique**- très clair ce qui doit arriver. « certaines tâches » semble approprié étant donné la durée pendant laquelle cet objectif sera actif. Une grande variété de tâches est peut-être inévitable.
- **Mesurable**- 2 heures par semaine c'est bien. Chaque semaine pendant 3 mois aussi bien. (un graphique en coche serait un outil d'aide souhaitable).
- **Atteignable (et stimulant)**- Les objectifs d'action basés sur le temps ont tendance à être plus atteignables. Bien sûr, plus tu veux maintenir ton effort longtemps, plus cela peut être difficile. 3 mois peuvent sembler assez longs pour certains. Le suivi peut t'aider.
- **Pertinent**- Quelle est l'importance de cette promotion que tu souhaites pour toi ? Le temps passé semble-t-il correspondre au niveau d'importance ?
- **Temporel** - pour les 3 prochains mois

***Exemple d'objectif SMART 35. Pour terminer mon plan d'avancement professionnel (version finale) d'ici le \_\_\_\_\_***

- **Spécifique**- Le nombre de pages cibles minimales pourrait-il aider ? Y a-t-il un modèle de plan qui sera suivi ?
- **Mesurable**- 2 heures par semaine c'est bien. Chaque semaine pendant 3 mois aussi bien. (un graphique en coche serait un outil d'aide souhaitable).
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend de la taille du plan, du temps disponible, du niveau d'expertise pour les rédiger, des précédents et de la date cible choisie.
- **Pertinent**- Où en est ton évolution de carrière par rapport à tes priorités en ce moment ? Est-ce maintenant le meilleur moment pour

se concentrer sur cela? Est-ce que quelque chose sera négligée? Y a-t-il un meilleur moment ?

- **Temporel** - heure indiquée

**Exemple d'objectif SMART 36. Pour rechercher et classer dans une feuille de calcul, 8 entreprises différentes et exprimer mon intérêt**

- **Spécifique**- Recherche, classement, dans un tableur - bien. "exprimer mon intérêt" est un peu vague. S'agit-il d'envoyer un e-mail, de passer un appel téléphonique ? le crier du haut du toit? Même trouver des personnes appropriées à contacter peut être une tâche énorme en soi. Le manque de spécificité ici signifie que cet objectif pourrait être abordé sans enthousiasme
- **Mesurable** - 8 entreprises
- **Atteignable (et stimulant)**- Subjectif. Une idée précise de combien de temps pourrait aider avec cela.
- **Pertinent**- 8 entreprises semblent pertinentes. là où il y a beaucoup de choix, il y a l'autonomisation et le sentiment que je contrôle mon avenir.
- **Temporel**- Pas de date de fin indiquée. Par exemple, "d'ici la fin d'aujourd'hui". Pour être juste, parfois la date/heure cible avec les objectifs est si évidente qu'elle est émise. Lorsque la tâche est sur le point d'être terminée et qu'il y a déjà un créneau de 30 minutes qui lui est attribué, elle peut naturellement être laissée de côté.

**Exemple d'objectif SMART 37. Pour proposer de manière proactive (sans y être invité) 5 façons différentes d'améliorer la communication au**

***travail et présenter la meilleure à la personne la plus appropriée d'ici la fin de ce mois***

- **Spécifique**- Quelle forme prendront ces voies. Une phrase? Un paragraphe? Un plan d'une page ?
- **Mesurable** - 5 manières, introduire 1
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend de beaucoup de choses différentes
- **Pertinent**- Quelles preuves as-tu que la communication est un domaine judicieux sur lequel se concentrer ?
- **Temporel** - fin de ce mois

***Exemple d'objectif SMART 38. Quand je me pose la question « Dans quelle mesure mon travail est-il significatif sur une échelle de 1 à 10 » ? pouvoir répondre au moins à 8 d'ici janvier 2022.***

- **Spécifique**- réponse précise à une question précise
- **Mesurable** - au moins 8/10
- **Atteignable (et stimulant)**- Cela dépendra de beaucoup de choses... par exemple, à quel point le travail des fixateurs d'objectifs est significatif en ce moment. S'il est déjà 7 alors ce ne sera pas difficile du tout. Si c'est 2 et que l'objectif a de nombreuses responsabilités qui rendent difficile le changement de travail, cela pourrait être incroyablement difficile.
- **Pertinent**- Cela vaut peut-être la peine de travailler sur ce qui est le plus important pour toi au travail. Sens? La passion? Jouissance? Gain financier? D'autres types de gains ? Si le sens est le plus important, alors c'est un objectif pertinent

- **Temporel**- d'ici janvier 2022

***Exemple d'objectif SMART 39. Faire 3 nouveaux pas par semaine pendant 2 mois pour améliorer la qualité de mes relations au travail***

- **Spécifique**- Tu marcheras toujours sur une ligne quand il s'agira d'être spécifique. Assez spécifique pour libérer un mouvement facile. Pas assez précis pour étouffer la créativité et la flexibilité. Je pense qu'ici "étapes" est vague mais convenablement en raison de la variété de nouvelles étapes qui devront être essayées pour atteindre cet objectif.
- **Mesurable**- 3 nouvelles étapes par semaine. Cette action peut être facilement mesurée. Le résultat, cependant, « améliorer la qualité des relations » nécessiterait un travail supplémentaire, peut-être dans un objectif différent.
- **Atteignable (et stimulant)**- 3 nouvelles étapes par semaine sur 2 mois soit environ 24 nouvelles étapes. Il devient peut-être important de définir un peu "nouveau" et cette définition jouerait un rôle dans la façon dont cela est réalisable
- **Pertinent**- L'objectif est-il pertinent ? Le timing est-il pertinent ? L'approche est-elle pertinente ?
- **Temporel** - pour 2 mois

***Exemple d'objectif SMART 40. Interviewer 5 chasseurs de tes différents et choisir celui qui répond le mieux à mes critères présélectionnés d'ici la fin du mois***

- **Spécifique**- Une bonne façon de vérifier qu'un objectif est spécifique est de se poser une question oui/non. S'il est facile de répondre, alors l'objectif est spécifique. "As-tu interviewé 5 chasseurs de tes ?". "Oui je l'ai fait". Voir?
- **Mesurable**- 5 entretiens
- **Atteignable (et stimulant)**- Subjectif bien sûr. Cela dépendra de quelques éléments, tels que les critères, ainsi que l'adéquation de l'expérience du candidat et du rôle souhaité.
- **Pertinent**- De quelles preuves anecdotiques dispose-tu de l'utilisation de cette approche ?
- **Temporel**- A la fin du mois

### Dix exemples d'objectifs d'amour et de mariage SMART

#### EXAMPLE D'OBJECTIF SMART : AMOUR

##### ***Exemple d'objectif SMART 41. Être marié dans une relation saine dans laquelle nous nous aimons au moment où j'ai \_ ans***

- **Spécifique**- 3 choses spécifiques mentionnées ici. Être marié. Une relation saine. et Aimes-tu les uns les autres.
- **Mesurable**- Se marier est mesurable. Dans une relation saine, c'est un peu plus délicat bien qu'il existe des moyens (questions d'échelle, échelles psychologiques).
- **Atteignable (et stimulant)**- Je le penserais certainement.
- **Pertinent**- Peux-tu précipiter l'amour? C'est une question intéressante. Certains pensent que les objectifs et l'amour sont intrinsèquement incompatibles. Personnellement, je pense qu'il est

certainement possible de faire des choses qui augmentent les chances que cela se produise. Où s'aimer est nécessaire et ce que cela signifie pourrait également être débattu.

- **Temporel**- \_\_ ans peuvent être temporels

**Exemple d'objectif SMART 42. Pour créer un plan, ou une image claire, du type de relation dans laquelle je veux être d'ici \_\_\_\_\_**

- **Spécifique**- "plan ou image claire" - J'ai du mal à imaginer exactement quel est le produit final ici, mais ce langage est peut-être plus familier à l'objectif.
- **Mesurable**- Je suppose que même si le point final exact n'est pas clair dans mon esprit (est-ce qu'une carte mentale ? une liste de 50 éléments ? un diagramme en araignée ?) Pourrait peut-être être resserré cependant.
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend de la date de fin choisie et d'autres facteurs évidents.
- **Pertinent**- Cela me semble être un objectif très louable. C'est un domaine tristement célèbre où les gens plongent peut-être sans avoir une idée claire de ce qu'ils recherchent.
- **Temporel**- avant le \_\_\_\_\_ (la date et l'heure seraient préférables)

**Exemple d'objectif SMART 43. Pour trouver 10 façons dont je peux rencontrer de futurs partenaires potentiels et pour évaluer ces 10 façons dans une feuille de calcul en utilisant un critère de ma propre création (par exemple, y compris "le niveau de confort", "la probabilité**

**prévue de rencontrer quelqu'un qui correspond à ma vision", "niveau de plaisir probable" etc d'ici la fin de cette semaine**

- **Spécifique**- Haut niveau de spécificité ici. Très précis. Facilite le démarrage.
- **Measurable**- 10 façons peuvent être mesurées. Un ajout serait d'ajouter ce que signifie le taux. soit un taux sur 10.
- **Atteignable (et stimulant)**- Le niveau de détail rend cet objectif plus atteignable
- **Pertinent**- Avoir dix options semble sage. En psychologie, la théorie de l'espoir suggère qu'avec plusieurs options viables reconnues, il y a plus d'espoir et moins d'abandon.
- **Temporel** - en fin de semaine

**Exemple d'objectif SMART 44. À la fin du mois, mets en évidence la principale chose qui peut me retenir et élabore un plan d'action basé sur cela**

Je me demande comment le fixateur d'objectifs s'y prendra et comment nous saurons quand le plan d'action sera terminé.

- **Spécifique**- Le résultat est très spécifique. Pour mettre une chose en évidence. "un plan d'action" pourrait être plus précis ici, je pense.
- **Measurable**- La mise en évidence d'une chose est bonne. Les chiffres sont toujours bons quand il s'agit de mesurer. Peut-on dire sans équivoque à quel moment le plan d'action est élaboré ? Est-ce après qu'une action est écrite? Est-ce après que 5 actions sont écrites? Est-ce après qu'un certain modèle d'une page soit complètement rempli ?
- **Atteignable (et stimulant)**- Ça dépend... C'est si souvent le cas.

- **Pertinent**- Je pense que l'élaboration d'un plan d'action basé sur 1 chose semble pertinent, mais cela dépendrait bien sûr de ce dont le buteur est exactement retenu.
- **Temporel** - d'ici la fin du mois

***Exemple d'objectif SMART 45. Interviewer 5 coachs relationnels différents et les évaluer sur 10 selon leur probabilité de me soutenir au mieux pour atteindre mon objectif au cours des deux prochaines semaines***

- **Spécifique**- l'entretien est spécifique. Un coach relationnel plutôt qu'un simple coach, c'est bien. Exactement ce qui est mesuré est bon.
- **Mesurable**- 5 entretiens. Noter sur 10. Exactement comment mentionné. Le tout facilement mesurable.
- **Atteignable (et stimulant)**- CA dépend de la personne. Dans quelle mesure es-tu convaincu que tu serais en mesure de terminer cela sur 10 ? Si c'est 1-4, peut-être as-tu besoin de plus de temps ?
- **Pertinent**- Quelle importance accordes-tu au fait d'être en couple ? Cette méthode est-elle quelque chose en laquelle tu crois ? La pertinence dépendra des réponses à ce genre de questions.
- **Temporel**- dans les deux prochaines semaines

***Exemple d'objectif SMART 46. Trouver un coach relationnel/amoureux avec lequel travailler lorsqu'on lui demande « à quel point suis-je***

**satisfait de ce coach sur une échelle de 1 à 10 ? Je peux répondre à 8 ou plus d'ici la fin du mois prochain.**

- **Spécifique**- la question est spécifique. "trouver" n'est pas génial. Beaucoup plus spécifique et mesurable serait de « faire 3 sessions avec ». Je veux dire, comment le buteur saurait-il qu'il est heureux s'il ne s'est pas encore rencontré ?
- **Mesurable** - 8 ou plus
- **Atteignable (et stimulant)**- Tu connais le refrain. Dépend de l'individu.
- **Pertinent**- Qu'est-ce qui rend un objectif pertinent ? Bon timing. Importance personnelle. La passion. Sens. La liste pourrait s'allonger encore et encore.
- **Temporel** - fin du mois prochain

**Exemple d'objectif SMART 47. Pour en savoir plus sur 5 nouvelles activités créatives qui prétendent me soutenir dans mon objectif et choisir ma préférée d'ici la fin de demain**

- **Spécifique**- « en savoir plus » est un peu vague. Quel est le point final ? Mais c'est probablement bien. "nouvelles activités créatives" c'est mieux.
- **Mesurable** - 5 et choisis 1
- **Atteignable (et stimulant)**- Combien de temps est disponible ? Est-ce qu'un survol de page de 5 minutes « apprend » l'activité ?
- **Pertinent**- L'élément de choix est pertinent. L'urgence est-elle pertinente ? Peut-être. Dépend toujours de toi.
- **Temporel** - d'ici la fin de demain

**Exemple d'objectif SMART 48. Consacrer une heure par jour, deux fois par semaine, à faire une tâche qui renforce mon espoir d'un résultat positif**

- **Spécifique**- J'aime un objectif consacré au temps. Objectif d'action classique plutôt qu'objectif de résultat. "Une tâche qui crée de l'espoir" est un peu spécifique mais peut-être difficile à mesurer. Une meilleure formulation pourrait être "Une tâche qui prétend créer de l'espoir".
- **Mesurable**- 1 heure par jour, 2 fois par semaine
- **Atteignable (et stimulant)**- Cela semble réalisable, mais comme toujours, cela dépend. Quelqu'un peut être incroyablement occupé et avoir du mal à trouver de l'espace.
- **Pertinent**- "construit l'espoir" - Peut-être qu'en tant que psychologue, je suis partial, mais qu'est-ce qui pourrait être plus pertinent que ça...
- **Temporel**- Pas de point final ! Est-ce pour toujours ? Si c'est le cas, il n'y a pas de progrès. Pas d'approche de la ligne d'arrivée. Pas de victoire !

**Exemple d'objectif SMART 49. Pour trouver 5 exemples de couples que j'admire et prendre des notes sur ce que j'aime chez eux au cours des deux prochaines heures**

- **Spécifique**- Chaque élément est spécifique. Dégager. Pas de zone grise.

- **Mesurable**- 5 exemples c'est bien. Prendre des notes pourrait être mieux. 1/2 une page ?
- **Atteignable (et stimulant)**- Surtout avec des objectifs de résultat d'une heure ou de deux heures, il y a un risque de précipiter la tâche et de faire un mauvais travail. Si ce risque semble particulièrement important, il peut être bon de relâcher les contraintes de temps. Une règle générale est que les tâches complexes de pensée créative, par exemple, ne sont pas bonnes sous une pression temporelle immédiate. Imagine que tu essayes de résoudre une énigme complexe et que quelqu'un compte à rebours... "le temps est presque écoulé. Il ne reste plus qu'une minute. 10, 9, 8...". Cela pourrait troubler l'esprit.
- **Pertinent**- cela me semble être un objectif pertinent si l'objectif est à la recherche de l'amour
- **Temporel**- Dans les deux prochaines heures

**Exemple d'objectif SMART 50. Lire un livre une fois par mois pendant 6 mois sur l'amour et trouver l'amour**

- **Spécifique**- Lire un livre - oui. Sur l'amour. Oui. Peut-être que "finir un livre" serait mieux.
- **Mesurable**- une fois par mois, pendant 6 mois
- **Atteignable (et stimulant)**- Facteurs à considérer. vitesse de lecture, temps disponible, finances ?
- **Pertinent**- l'objectif peut ne pas bien correspondre à la tâche. Pouvons-nous être sûrs que chaque livre a à peu près la même longueur ? Peut-être une cheville carrée, une situation de trou rond.
- **Temporel** - pour 6 mois

## 10 exemples d'amitiés SMART et d'objectifs familiaux

### Exemple d'objectif SMART : amitié

#### ***Exemple d'objectif SMART 51. Faire un pas par semaine pendant un mois pour être là pour un ami qui fait face à un grand défi***

- **Spécifique**- "un pas pour être là pour un ami qui fait face à un grand défi". Bon niveau de spécifique. Pas n'importe quel ami. une étape pour "être là".
- **Mesurable**- une fois par semaine, pendant un mois
- **Atteignable (et stimulant)**- Ça dépend vraiment. Presque tous les objectifs sont inaccessibles pour certains, parfois.
- **Pertinent**- Une considération est de savoir si l'ami, qui fait face à un grand défi, veut que quelqu'un soit là ? Cela semble être un bel objectif à poursuivre si cela est fait avec tant de soin et en tenant compte de ce que la personne veut probablement.
- **Temporel** - pour un mois

#### ***Exemple d'objectif SMART 52. Pour faire une liste de \_\_\_ personnes avec qui j'ai partagé quelque chose de spécial au fil des ans mais que je n'ai pas contactées au cours de l'année écoulée et choisis les 5 personnes avec lesquelles j'aimerais le plus entrer en contact ce dimanche à 22h***

- **Spécifique**- "Liste", "a partagé quelque chose de spécial avec", "Je n'ai pas contacté l'année dernière". Rien de vague ici.
- **Mesurable**- liste de \_\_ personnes, choisis 5
- **Atteignable (et stimulant)**- Ça dépend.
- **Pertinent** - Pour certains, rester en contact avec d'anciens amis peut être plus important que pour d'autres
- **Temporel**- avant ce dimanche à 22h

**Exemple d'objectif SMART 53. Fais 1 nouvelle chose pour rencontrer de nouvelles personnes ce mois-ci**

- **Spécifique**- "Liste", "a partagé quelque chose de spécial avec", "Je n'ai pas contacté l'année dernière". Rien de vague ici. L'ajout de quelque chose comme "face à face" peut être un bon ajout si c'est le cas pour toi
- **Mesurable** - 1 nouveauté
- **Atteignable (et stimulant)**- Faire de nouvelles choses sera beaucoup plus difficile pour certains que pour d'autres pour de multiples raisons valables. Le défi consiste à choisir quelque chose qui soit un bon équilibre spécialement pour toi et pour personne d'autre.
- **Pertinent**- pourquoi rencontrer de nouvelles personnes est-il particulièrement important ? Ce mois est-il particulièrement important ?
- **Temporel** - ce mois-ci

**Exemple d'objectif SMART 54. Me demander : « qu'est-ce que j'imagine être les 5 choses que je pourrais faire pour chacun des membres de ma famille et qui leur donneraient un peu plus de bonheur ? » Liste-les et choisis mon truc préféré pour chaque personne avant 20h demain**

- **Spécifique**- Très détaillé. Facile à agir. Question spécifique. "les lister" ajoute un autre niveau de clarté, et "choisir mon favori" est clair
- **Mesurable**- liste de 5 choses. Choisir 1
- **Atteignable (et stimulant)**- la contrainte de temps pourrait être une chose. Cette question dépend toujours de nombreux facteurs
- **Pertinent**- pour donner un peu plus de bonheur... quoi de plus pertinent que ça...
- **Temporel** - avant 20h demain

**Exemple d'objectif SMART 55. Met en surbrillance quelque chose de spécifique que mes 5 amis les plus proches ont fait ou dit et dont je suis reconnaissant d'ici la fin de la journée**

- **Spécifique**- Le mot « surligner » pourrait être amélioré. En utilisant quelque chose comme « liste » ou « écrire ». Il y a une question que les entraîneurs utilisent parfois pour aider à identifier des objectifs spécifiques. « Comment sauras-tu quand tu as atteint ton objectif ? » Si l'objectif est spécifique, la réponse sera simple. c'est-à-dire "J'aurai dans mes mains une liste de 5 choses pour lesquelles je suis reconnaissant, une de chacun de mes amis les plus proches". Sans équivoque.
- **Mesurable**- "quelque chose" que mes "5 amis les plus proches" ont "dit" ou "fait" est mesurable.

- **Atteignable (et stimulant)** - Dépend.
- **Pertinent**- Quelles sont les raisons derrière cette action ? Le résultat attendu est-il important ?
- **Temporel**- à la fin d'aujourd'hui indique minuit.

***Exemple d'objectif SMART 56. Faire/dire quelque chose de similaire aux 5 choses ci-dessus à mes 5 amis les plus proches au cours du mois prochain***

- **Spécifique**- Le mot "similaire" peut prêter à interprétation, donc peut-être pas idéal. « 5 amis les plus proches » est spécifique mais est-ce trop spécifique ? Cela pourrait-il limiter la flexibilité dans ce cas ? Y a-t-il une raison valable à cette limitation ? "faire/dire 5 choses" est assez clair.
- **Mesurable**- faire/dire 5 choses
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend de circonstances uniques. Quels obstacles envisages-tu ? Comment pourrais-tu stabiliser le vaisseau sur ces bosses ?
- **Pertinent**- D'un point de vue philosophique, cela semble pertinent. Payer en avant.
- **Temporel** - le mois prochain

***Exemple d'objectif SMART 57. Choisir un ami qui, à mon avis, l'apprécierait le plus/en bénéficierait le plus et s'arrangerait pour lui offrir du temps d'ici la fin du mois (choisis une période de temps significative, planifie comment je vais le donner, et le consacrer***

**entièrement à cette personne, qu'il s'agisse de faire quelque chose avec elle ou de faire quelque chose par moi-même pour elle)**

- **Spécifique**- "choisir un ami" est spécifique. Les critères sont quelque peu spécifiques et utiles. Choisis une période. faire un plan. le réaliser. Ce qui doit arriver est clair. L'expression « période significative » est toutefois subjective.
- **Mesurable**- un ami, choisis une période, planifie, consacre-la. Tout cela est mesurable.
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend de circonstances uniques. Quels obstacles envisages-tu ? Comment pourrais-tu stabiliser le vaisseau sur ces bosses ?
- **Pertinent**- la psychologie positive a une intervention appelée "le don du temps" que ce but semble utiliser. Cependant, il est possible que le temps consacré au choix finisse par limiter l'impact de cet objectif. Qu'est-ce qu'un laps de temps « important » ?
- **Temporel**- A la fin du mois

**Exemple d'objectif SMART 58. Écris une lettre de gratitude à un ami proche qui, à mon avis, n'a pas suffisamment exprimé ma gratitude avant minuit demain.**

- **Spécifique**- "Ecrire une lettre" est spécifique. Plus spécifique serait "écrire une lettre d'une page". La question est toujours « à quel point est-ce que je veux être précis ? ». Ce niveau de spécificité me sert-il ou me restreint-il ?
- **Mesurable**- quand savons-nous que la tâche est terminée ? Peut-être quand il est signé ? Quoi qu'il en soit, cet objectif est un peu gris en

termes de mesure des progrès, mais la tâche est assez simple pour laisser cette diapositive

- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend. Es-tu occupé? As-tu des difficultés à exprimer ta gratitude en particulier ?
- **Pertinent**- peut-être que la pertinence vient dans ce qui se passe ensuite ? La lettre est-elle livrée ? Est-il lu ? Les différences culturelles peuvent juger des approches différentes plus ou moins pertinentes que d'autres
- **Temporel** - demain à minuit

**Exemple d'objectif SMART 59. Passe une heure à réfléchir et à écrire en détail sur la vie d'un ami. Vois si je peux deviner ce qui les excite, ce qui les inquiète, ce qu'ils veulent, à qui ils tiennent. Vas dans les moindres détails, puis choisis un cadeau bien pensé pour eux. Offre-leur le cadeau et ne leur parle jamais de ce processus. Fais-le par tous dans les 2 prochaines semaines.**

- **Spécifique**- La première partie est très précise, jusque dans les questions qui seront posées dans l'activité d'écriture. Choisis un cadeau. Offrir un cadeau. Tous spécifiques. « réfléchi » n'est pas clair, mais ce processus même fait de « réfléchie » une certitude.
- **Measurable**- une heure, choisir un cadeau, offrir un cadeau - peut être mesuré
- **Atteignable (et stimulant)**- Seul le décideur d'objectifs peut vraiment répondre à cette question
- **Pertinent**- Il y a beaucoup de gentillesse dans ce but. Semble pertinent. Mais bien sûr, cela dépend toujours d'autres facteurs. Il y aura des situations où offrir un cadeau serait inapproprié

- **Temporel**- dans les deux prochaines semaines

***Exemple d'objectif SMART 60. Développer 100 amitiés véritablement proches qui répondent à mes critères auto-sélectionnés (par exemple, nous partageons tous les deux 5 joies et douleurs différentes, ou nous avons tous deux exprimé notre gratitude l'un pour l'autre) d'ici 2030***

- **Spécifique**- Le critère est précis mais peut-être ne correspond-il pas à l'objectif ? "développer" est vague. Je recommanderais que "vraiment proche" soit mesuré avec une question ou un questionnaire de sentiment ici.
- **Mesurable**- "100" est un bon début. De plus, les critères, même s'ils ne sont peut-être pas pertinents, sont du côté positif, mesurables.
- **Atteignable (et stimulant)** - Dépend.
- **Pertinent**- Avec ce critère, tu pourrais affirmer que tu as une véritable amitié avec le serveur du restaurant où tu es allé hier soir. certains diront que tu peux avoir des amitiés vraiment étroites où vous ne vous parlez jamais... Lorsque vous vous voyez, c'est comme si vous n'aviez jamais été séparés et vous vous connectez immédiatement avec brio. Il pourrait y avoir beaucoup de points à débattre dans cet objectif, mais peu importe, je respecte l'effort. La date cible éloignée soulève la question la plus importante : « cet objectif suscite-t-il de l'espoir, de l'inspiration, de l'action chez l'auteur de l'objectif ?
- **Temporel**- d'ici 2030

## Dix exemples d'objectifs SMART de plaisir/d'amusement

### Exemple D'objectif SMART : Amusant

**Exemple d'objectif SMART 61.** Choisis 5 choses que j'aime faire. Lorsqu'on lui a demandé "à quel point aimes-tu faire cette chose sur une échelle de 1 à 10 ?" Je peux répondre au moins 7/10. Termine-le avant 17 heures aujourd'hui.

- **Spécifique**- Pas grand-chose de mal ici. Très spécifique. La seule chose spécifique légère, mais probablement non pertinente, que j'ajouterais serait "choisir et lister", mais je suis peut-être pinailler
- **Mesurable** - 5 choses, 7/10
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend. L'élément temporisé est le bit clé.
- **Pertinent**- Quelle est la pertinence de savoir ce que tu aimes et de savoir à quel point tu l'aimes ? Savoir comment ces informations seront utilisées peut ajouter à la pertinence.
- **Temporel** - à 17h aujourd'hui

**Exemple d'objectif SMART 62.** Faire au moins 1 de mes « choses que j'aime faire » par semaine pendant un mois

- **Spécifique** - clair comme de l'eau de roche
- **Mesurable** - faire 1 chose par semaine
- **Atteignable (et stimulant)**- Ça dépend, comme toujours.

- **Pertinent**- Quelle est la pertinence de faire ce que tu aimes ? Le numéro est-il pertinent ? Le délai est-il pertinent ? Ce sont de bonnes questions à te poser lorsque tu travailles et modifie ton objectif
- **Temporel** - pour un mois

***Exemple d'objectif SMART 63. Fais 1 toute nouvelle chose amusante ce mois-ci***

- **Spécifique**- "l'amusement" est subjectif mais je ne vois pas cela comme un problème en termes de motivation créée par cet objectif. Peut-être pourrait-on également définir « complètement ».
- **Mesurable** - faire 1 chose complètement nouvelle
- **Atteignable (et stimulant)** - dépend
- **Pertinent**- Si c'est complètement nouveau, y a-t-il un risque que cela finisse par ne pas être amusant ? être un débutant total peut avoir des complications
- **Temporel** - ce mois-ci

***Exemple d'objectif SMART 64. Fais une liste de 50 choses que j'ai trouvées amusantes tout au long de ma vie et choisis une chose du passé que je n'ai pas faite depuis des lustres et fais-la d'ici la fin juin de cette année***

- **Spécifique**- "liste" est clair. « à vie » est clair mais peut-être pas tout à fait pertinent ?

- **Mesurable**- 50 choses. Choisis 1. "Dans les âges" doit être modifié pour faciliter la mesure.
- **Atteignable (et stimulant)** - dépend
- **Pertinent**- Le nombre 50 est-il pertinent ? Le plaisir est-il pertinent ? Le choix d'une seule chose est-il pertinent parmi une liste de 50 ? Je suppose que ce n'est que le début et rien ne dit ce qui se passera ensuite avec cette liste. L'important est de se poser ces questions.
- **Temporel**- d'ici fin juin de cette année

***Exemple d'objectif SMART 65. À la fin de l'année 2025, lorsque je me demande « à quel point ta vie est-elle agréable en ce moment sur 10 ? », être capable de répondre au moins 8/10.***

- **Spécifique**- Une question exacte... n'est pas plus précise que ça
- **Mesurable**- l'échelle sur 10 facilite la mesure. Il serait intéressant et peut-être révélateur de suivre cette vérification peut-être tous les mois ou tous les deux mois. L'échelle rend cela possible.
- **Atteignable (et stimulant)**- Au début, je pense que je ne vois aucune raison de ne pas le faire... et c'est une bonne chose à viser. En même temps, la vie peut être imprévisible et vomir des choses que personne n'a vues venir. Je n'arrêterais pas d'y aller cependant.
- **Pertinent**- Je pense que le bonheur est l'une des choses les plus pertinentes à viser. L'utilisation d'une question est-elle pertinente ? D'autres manières de mesurer le plaisir ont-elles été envisagées ? Certaines mesures valent mieux que rien, mais il existe également de nombreuses échelles utiles et un choix éclairé vaut mieux qu'un choix non éclairé
- **Temporel**- à la fin de l'année 2025

**Exemple d'objectif SMART 66. Interroge 5 coachs en psychologie positive différents pendant 20 à 40 minutes chacun en leur posant 10 questions préparées et commence à travailler avec celui qui me convient le mieux d'ici la fin du mois**

- **Spécifique**- "entretien" est spécifique. « coachs en psychologie positive » est également plus spécifique que « coachs ». Que cela soit approprié dépendra de l'objectif que le buteur apporte à la session. « questions préparées » implique un certain temps passé à préparer 10 questions et est plus spécifique que de simples « questions ». La question est toujours d'être plus précis pour augmenter mes chances ?
- **Mesurable**- 5 coachs, 20-40 minutes, 10 questions, début de travail sont tous mesurables.
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend. Une bonne spécificité augmente l'accessibilité.
- **Pertinent**- Créer une situation où le décideur peut choisir est pertinent. Le choix donne du pouvoir et a un impact sur la croyance autour des chances de succès.
- **Temporel**- A la fin du mois

**Exemple d'objectif SMART 67. Fais 12 séances avec un coach en psychologie positive où l'accent est mis sur le plaisir et le plaisir cette année**

- **Spécifique**- 12 séances c'est spécifique mais peut-être pas un bon choix (voir ci-dessous). Le choix de l'orientation de 12 des séances est spécifique. Le type d'entraîneur est également spécifique.
- **Mesurable**- 12 séances sont mesurables, mais comme une séance peut durer de 30 minutes à 3 heures, le nombre d'heures peut être une meilleure mesure ici.

- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend. Les obstacles potentiels et les options de réponse ont-ils été pris en compte ?
- **Pertinent**- Souvent, en coaching, d'autres objectifs plus pertinents se présentent et l'accent change. Avoir une intention initiale est cependant toujours important.
- **Temporel** - cette année

**Exemple d'objectif SMART 68. Compléte un exercice d'écriture de journal sur le plaisir / le plaisir - Passe 20 minutes par jour pendant 4 jours à m'imaginer en train de m'amuser en faisant une activité future et en écrivant sur l'expérience future avec autant de détails que possible**

- **Spécifique**- bon niveau de détail. Plus précisément, il s'agirait de savoir si c'est pendant 4 jours consécutifs, ou 4 jours au cours des deux prochaines semaines par exemple.
- **Mesurable** - 20 minutes, 4 jours
- **Atteignable (et stimulant)** - Dépend
- **Pertinent**- Cela ressemble à une adaptation d'une intervention appelée "mon meilleur moi" qui s'est avérée augmenter les niveaux de bonheur. Cela fonctionnerait en sa faveur en ce qui concerne la pertinence
- **Temporel**- pendant 4 jours. Consécutif?

**Exemple d'objectif SMART 69. Choisis une activité qui se produit régulièrement dans ma vie et qui n'est généralement pas amusante. S'il est sécuritaire de le faire, c'est-à-dire si le risque est minime, alors décide de faire quelque chose dans le cadre de cette activité pour la rendre un peu plus amusante qu'auparavant. Essaye ceci dans les deux prochaines semaines**

- **Spécifique**- "ça arrive régulièrement" est un peu vague ce qui entrave cet objectif. Cela pourrait être régulièrement 3 fois par an, ce qui signifie que cela peut même ne pas se produire dans les deux prochaines semaines. "décider de faire" n'est pas aussi bon que "faire". Cet objectif nécessite un peu de travail.
- **Mesurable**- une activité est. Essaye ceci dans les besoins d'une meilleure mesure, je pense.
- **Atteignable (et stimulant)** - Dépend
- **Pertinent**- "Si le risque est minime" est une clause pertinente. Prend en charge l'action sage.
- **Temporel**- dans les deux prochains mois

***Exemple d'objectif SMART 70. Cette semaine, recherche les cas où j'ai éclaté de rire sincèrement et fort et enregistre chaque événement dans une liste de rires. À la fin de la semaine, partage-le avec quelqu'un qui, je pense, l'appréciera particulièrement***

- **Spécifique**- "éclater de rire", "fort", les deux aideront à l'identification. Les deux bons exemples de spécifiques étant utiles.
- **Mesurable**- Difficile. « partager avec quelqu'un » est mesurable. « attention » peut être mesuré, mais à quelle fréquence ? comment bien ? Peut-être qu'un petit extra pourrait soutenir la réalisation ici. Comme « me surprendre à regarder dehors 3 fois par jour » ?
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend. Qu'est-ce qui pourrait encore augmenter les chances des buteurs ?
- **Pertinent**- "Quelqu'un" ressemble à une occasion manquée. Pourquoi pas 5 personnes ? 10 personnes ? 20 personnes ? Si ce moment a été merveilleux pourquoi ne pas le partager plus largement. Cela dépendrait du raisonnement des objectifs pour une personne. Il peut y avoir une bonne raison.

- **Temporel** - cette semaine

## Dix exemples d'objectifs SMART pour les étudiants et les étudiantes

### Exemple d'objectif SMART : étudier

#### ***Exemple d'objectif SMART 71. Pour obtenir une note finale de \_\_ ou plus sur 100 dans mon cours à la date de fin prévue***

- **Spécifique**- « note finale » est spécifique. "mon cours" suppose qu'un seul cours se déroule.
- **Mesurable**- \_\_ ou plus
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend. Seul l'individu peut savoir s'il s'agit d'un bon mélange d'atteignable et de stimulant.
- **Pertinent**- Je pense qu'il est particulièrement pertinent de choisir une note de résultat souhaitée lors de l'étude. Une bonne cible changera beaucoup les actions directionnelles et les choix.
- **Temporel** - date de fin prévue

#### ***Exemple d'objectif SMART 72. Pour obtenir un \_\_\_ dans mon module actuel***

- **Spécifique**- "module actuel" suppose qu'un seul module se produit. Si plusieurs événements se produisent, il est recommandé de nommer le module.
- **Mesurable**- un \_\_\_ (numéro ou grade ajouté ici)
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend. Seul l'individu peut savoir si la note cible est un bon mélange d'atteignable et de défi. Si les notes

sont A, B, C, par exemple un nombre ou un % serait préférable de spécifier... comme "Plus de 75".

- **Pertinent**- d'après mon expérience, fixer des objectifs SMART pour un module n'est pas la norme. La norme est de faire de son mieux et de voir. Fixer un objectif clair peut donner un avantage sérieux et peut semer la graine pour des actions utiles qui ne seraient pas prises autrement.
- **Temporel**- bien que la date de fin prévue soit peut-être implicite, cela ne fait jamais de mal de la mentionner

**Exemple d'objectif SMART 73. Passer \_\_ heures à étudier cette semaine/ce mois/ce week-end**

- **Spécifique**- les "heures d'études" sont spécifiques. Mentionner exactement quoi et exactement comment serait plus précis. C'est à celui qui fixe les objectifs de décider si ce niveau de spécificité créerait plus de motivation et de dynamisme ou non...
- **Measurable** - \_\_\_\_ les heures
- **Atteignable (et stimulant)**- Ça dépend.
- **Pertinent**- Il va de soi que plus d'heures d'étude est une action susceptible d'aider à la note finale mais bien sûr même cela dépend d'autres facteurs. La qualité de l'étude est également importante. Le temps passé et la qualité sont tous deux en notre pouvoir et sous notre contrôle, bien que le temps passé soit peut-être davantage, en particulier si une échéance se profile.
- **Temporel**- cette semaine/ce mois/ce week-end

**Exemple d'objectif SMART 74. Trouver 5 façons différentes d'étudier plus efficacement d'ici la fin de la semaine et les classer selon leur potentiel**

- **Spécifique**- "plus efficacement" peut être difficile à appréhender. « plus rapide » serait plus spécifique et mesurable, mais peut ne pas être approprié. les "niveaux de rétention" pourraient également être plus utiles et pourraient être vérifiés. Il serait utile de définir le but précis de l'étude dans ce cas particulier.
- **Mesurable**- 5 façons. Classement par potentiel d'efficacité.
- **Atteignable (et stimulant)** - Ça dépend
- **Pertinent**- J'imagine que c'est le genre de chose qu'il serait le plus pertinent de faire sans qu'une pression immédiate ne se profile. Peut-être l'été avant le début du trimestre ? Mais bien sûr, cela dépend des circonstances et des capacités uniques de l'étudiant
- **Temporel**- a la fin de la semaine

***Exemple d'objectif SMART 75. Pour essayer une nouvelle façon d'étudier plus efficacement au cours des deux prochaines semaines***

- **Spécifique**- quelques problèmes avec le mot "efficacement". Voir l'objectif ci-dessus.
- **Mesurable** - "1 voie" c'est bien, "essayer" est difficile à mesurer (combien de temps avant qu'une méthode n'ait été raisonnablement essayée ? 5 secondes ? 10 min ? 1 heure ?)
- **Atteignable (et stimulant)** - Ça dépend
- **Pertinent**- Est une nouvelle façon d'étudier une action sage. Quelles preuves ont-ils pour étayer cette affirmation ? Le timing est-il bon pour cette tentative ?
- **Temporel**- dans les deux prochaines semaines tout va bien

**Exemple d'objectif SMART 76. Pour créer 10 questions d'entretien pour les coachs de vie/d'études afin que je puisse choisir la meilleure solution pour moi d'ici 15 heures aujourd'hui**

- **Spécifique**- "pour les coachs de vie/d'études" est une bonne spécificité. Énoncer le but est également utile.
- **Mesurable**- 10 question
- **Atteignable (et stimulant)** - Ça dépend
- **Pertinent**- On se sent comme un bon objectif de préparation. La manière dont ces questions seront utilisées n'est pas précisée, ce qui laisse une marge de flexibilité.
- **Temporel** - avant 15h aujourd'hui

**Exemple d'objectif SMART 77. Pour interroger 5 entraîneurs différents et évaluer chacun d'entre eux selon leur adéquation à la fin du mois**

- **Spécifique**- "entretien" est spécifique. « coach » plutôt que « coach d'études » ou « coach pédagogique » laisse peut-être place à l'amélioration.
- **Mesurable**- 5 entretiens. Évalue chacun sur (sur 5 ? sur 10 ?)
- **Atteignable (et stimulant)**- CA dépend de la personne. Dans quelle mesure es-tu convaincu que tu serais en mesure de terminer cela ? 7/10 ? 4/10 ? Que pourrais-tu faire pour augmenter légèrement tes chances ?
- **Pertinent**- Quelle est l'importance de tes notes? Cette méthode est-elle quelque chose que tu as des raisons de poursuivre ? Les niveaux de pertinence dépendront de tes réponses
- **Temporel**- A la fin du mois

**Exemple d'objectif SMART 78. Pour terminer 10 heures de coaching qui se concentrent sur mes études avec un coach de mon choix avant le début du prochain trimestre**

- **Spécifique**- Le choix de l'orientation de 10 heures est spécifique. "l'entraîneur de mon choix" est spécifique.
- **Mesurable** - 10 heures sont mesurables
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend. Y a-t-il suffisamment de temps ? finances?
- **Pertinent**- Il me semble que 10 heures est un objectif pertinent, mais le décideur peut également vouloir prendre en compte la flexibilité. c'est-à-dire que les objectifs souhaités peuvent être atteints en 5 séances. Quoi alors ?
- **Temporel**- avant le début du prochain trimestre

**Exemple d'objectif SMART 79. Passe 2 heures à rechercher des universitaires qui réussissent. Achète une biographie de celui que j'aime le plus et lis-la avant le début du cours**

- **Spécifique**- « heures de recherche » est spécifique. Mentionner exactement ce qui aide aussi. « biographie » est également clair. Je suppose qu'il y a une bonne raison à cela. "lis-le" implique "lire tout" je pense.
- **Mesurable**- \_\_\_\_ heures, achète, lis-le.
- **Atteignable (et stimulant)**- Ça dépend.
- **Pertinent**- J'aime l'idée de faire des recherches pendant un certain temps avant d'acheter. Cela conduira à un choix qui aura de nombreux résultats positifs. Cela signifie également que la recherche ne se poursuivra pas indéfiniment, ce qui est une bonne chose lorsque l'on considère la psychologie qui prend des décisions.

- **Temporel** - avant le début du cours

**Exemple d'objectif SMART 80. Demande à 10 de mes amis les plus proches... des personnes qui, je pense, seront honnêtes avec moi et se soucieront de moi pour des commentaires. Demande-leur : « Prends une semaine pour réfléchir au feedback puis décide de l'accepter ou de le rejeter et de m'expliquer les raisons. Planifie 3 étapes d'action basées sur ce processus. Fais-le dans le mois suivant.**

- **Spécifique**- les critères d'ami sont spécifiques. La question est aussi. Bon niveau de détail partout.
- **Mesurable**- 10 amis, une semaine pour réfléchir, 3 étapes d'action
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend. Tous les amis passeront-ils ? Quelles autres choses pourraient entraver la préparation ?
- **Pertinent**- Les commentaires seront-ils utiles ? Il est possible que des amis proches ne souhaitent pas secouer le bateau afin que les commentaires soient édulcorés ? Alors que les commentaires d'un professionnel par exemple peuvent être plus utiles. Certains commentaires valent mieux que rien, tant que le buteur est dans un endroit où il est ouvert.
- **Temporel** - dans le mois suivant

**Dix exemples d'objectifs SMART de bien-être et de bonheur**

### **EXAMPLE D'OBJECTIF SMART : BONHEUR/BIEN-ETRE**

**Exemple d'objectif SMART 81. Faire 50 heures avec un coach bien-être/bonheur d'ici 2025**

- **Spécifique**- « coach bien-être/bonheur » est plus spécifique que simplement « coach de vie » ou « coach », et à juste titre.

- **Mesurable** - 50 heures sont mesurables
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend. Beaucoup de temps aide, c'est plus de temps pour un retour par exemple.
- **Pertinent**- Il me semble que 50 heures est un engagement à long terme pour se concentrer sur le bonheur. Se sent pertinent.
- **Temporel**- d'ici 2025

**Exemple d'objectif SMART 82. Pour mesurer mon niveau actuel de bien-être à l'aide de 3 échelles différentes d'ici la fin du mois**

- **Spécifique**- "mesurer" "le niveau actuel de bien-être". Tout est très clair. Le résultat est clair, les actions sont claires.
- **Mesurable** - 3 échelles
- **Atteignable (et stimulant)** - Dépend
- **Pertinent**- Est-ce que 3 échelles sont pertinentes ? C'est certainement une idée intéressante. Le raisonnement éclairerait un peu. On pourrait faire valoir que le bien-être (un mot scientifique qui est souvent utilisé de manière interchangeable avec le bonheur) est pertinent pour tout le monde. Cependant, y a-t-il ici une pertinence particulière pour l'auteur d'objectifs ? Est-ce particulièrement important ? De plus, ce qui se passe ensuite pourrait être pris en compte dans la pertinence de cet objectif.
- **Temporel**- d'ici la fin du mois

**Exemple d'objectif SMART 83. Augmenter mon score de bien-être de 10% en un an**

- **Spécifique** - Très spécifique.
- **Mesurable**- 10 % (les scores actuels doivent être comparés)

- **Atteignable (et stimulant)** - Dépend.
- **Pertinent**- le bien-être est presque certainement important pour chaque personne. Cela peut devenir encore plus important s'il y a une réponse forte à la question « pourquoi ? », qui met l'accent sur l'impact sur la vie et sur les autres par exemple. On pourrait faire valoir qu'une focalisation sur le bien-être peut ne pas convenir à certains. Il doit toujours s'agir d'un choix personnel du buteur.
- **Temporel** - dans un an

**Exemple d'objectif SMART 84. Pour rechercher et décider de 5 activités destinées à augmenter mon bien-être et les classer de préférence d'ici la fin de cette semaine**

- **Spécifique**- « activités destinées à augmenter mon bien-être » est clair et précis. Tout comme « recherche », « décider » et « classer ». L'ajout éventuel de critères de préférence plus détaillés pourrait rendre cet objectif un peu plus SMART.
- **Mesurable**- 5 façons. Rang.
- **Atteignable (et stimulant)**- Ça dépend. Le délai est-il approprié ?
- **Pertinent**- pourquoi le bien-être est-il important pour toi ? Est-ce significatif sur 10 ? Le résultat est puissant (5 options classées) et donne le choix et un sentiment de possibilité.
- **Temporel**- a la fin de la semaine

**Exemple d'objectif SMART 85. Réaliser 1 activité pour augmenter mon bien-être/bonheur par semaine pendant un mois**

- **Spécifique**- objectif spécifique de l'activité - bien-être. Est-ce la même activité 4 fois ou une activité différente ? Ce n'est pas clair.
- **Mesurable**- 1 activité par semaine pendant un mois - facile à mesurer.

- **Atteignable (et stimulant)**- Comment pourrais-tu te soutenir dans l'augmentation de l'accessibilité. Cela dépendra de l'activité. Est-ce simple ? longue? appliquée? ou simplement une activité d'écriture ? C'est peut-être une bonne idée de revoir l'objectif une fois que les détails de l'activité sont connus. Un objectif distinct pourrait être défini pour trouver 1 activité puissante. et puis après qu'il ait été trouvé, cet objectif pourrait être ajusté de manière appropriée.
- **Pertinent**- Cela me semble particulièrement pertinent mais dépend aussi de multiples facteurs. Il y aura toujours un exemple où ce n'est pas le bon timing, ou où il y a une concentration plus appropriée ailleurs.
- **Temporel** - pour un mois

***Exemple d'objectif SMART 86. Faire une liste de 10 choses que j'ai fais dans le passé ou que je fais actuellement pour augmenter mon bien-être/bonheur et avec une honnêteté sans faille, évalue chacun sur 10 à quel point c'est/a été réussi. Terminé d'ici la fin du mois***

- **Spécifique**- "liste" est clair. "dans le passé ou actuellement" est également un bon détail. Attacher la chose que je fais au but pour le faire pourrait devenir désordonné. Peut-être que je ne fais pas quelque chose pour augmenter mon bien-être mais ça le fait quand même. Est-ce que ça compte ? L'honnêteté sans faille est une spécification intéressante.
- **Mesurable**- 10 choses. taux sur 10.
- **Atteignable (et stimulant)** - dépend
- **Pertinent**- Le chiffre 10 est-il pertinent ? Le bien-être est-il pertinent ? Le calendrier est-il particulièrement pertinent ?
- **Temporel**- d'ici la fin du mois

**Exemple d'objectif SMART 87. Pour lire un livre très bien noté (4/5 ou plus sur amazon) sur le bien-être d'ici la fin du mois**

- **Spécifique**- "livre sur le bien-être" est clair. Je préfère "finir la lecture" à "lire" mais certains peuvent m'accuser d'être pédant.
- **Mesurable** - Un livre noté 4/5 ou plus
- **Atteignable (et stimulant)**- dépend du temps disponible, de la vitesse de lecture, de la longueur du livre...
- **Pertinent**- La note est-elle pertinente ? Le bien-être est-il pertinent ? Le calendrier est-il particulièrement pertinent ? Que se passe-t-il à la fin du mois ?
- **Temporel**- d'ici la fin du mois

**Exemple d'objectif SMART 88. Pour calculer combien de temps j'ai consacré à mon propre bonheur/bien-être la semaine dernière et essayer d'augmenter le temps de 25 % la semaine prochaine**

- **Spécifique**- Bon niveau de spécificité. Ce qui doit arriver est clair. Le seul mot que je remets en question est "consacré à". On dirait que cela peut être spécifique. « Contribué à » peut être préférable à moins que le décideur d'objectifs ne se penche spécifiquement sur des tentatives proactives conscientes.
- **Mesurable**- 25%
- **Atteignable (et stimulant)**- le peu délicat pourrait être le travail combien de temps consacré au bien-être. Si le décideur d'objectifs utilise un horaire quotidien, il serait utile mais toujours difficile de décider ce qui compte.
- **Pertinent**- L'augmentation de 25 % du temps est-elle particulièrement importante ? D'autres voies ont-elles été reconnues et choisies ?

- **Temporel** - la semaine prochaine

**Exemple d'objectif SMART 89. Pour rechercher et découvrir 3 choses dans ma vie qui, selon moi, limitent ou réduisent actuellement mon bien-être/bonheur et avoir 2 séances avec mon coach en bien-être pour apporter des changements ici au cours des 3 prochains mois**

- **Spécifique**- "découvrir" est clair. La chose recherchée est également bonne... pas de place pour le débat. "Je pense" aide cela. "mon coach bien-être" implique que la relation a déjà commencé ? Est-ce correct?
- **Mesurable**- 3 choses, 2 séances - toutes deux mesurables.
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend de la situation actuelle. Le coach est-il déjà en place ?
- **Pertinent** - On peut se demander si 2 séances est la bonne quantité, mais au moins le buteur essaiera de voir et d'apprendre.
- **Temporel** - dans les 3 prochains mois

**Exemple d'objectif SMART 90. Faire une liste des 10 personnes les plus proches de ma vie et noter 5 choses que tu imagines rendre chacune d'elles heureuse. Encercle les choses qui leur correspondent le plus. Ensuite, crée ma propre liste. Encercle les choses qui semblent me correspondre le plus. Fais-le avant la fin de la semaine.**

- **Spécifique**- "liste" est spécifique. le critère des personnes est spécifique - "le plus proche". "écris", "les choses que tu imagines les rendent heureux", "entoure", "uniquement assortis". Cet objectif a une bonne spécificité de quantité. Est-ce que « ma propre liste » est également 5 éléments ?
- **Mesurable** - 10 personnes, 5 choses

- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend. Un bon niveau de détails au début rend certainement tout cela plus accessible.
- **Pertinent**- Ça a l'air d'être un objectif intéressant. J'imagine que le but de découvrir les différentes choses qui motivent les gens et aussi celui qui se fixe des objectifs conduirait à des résultats tels qu'une intelligence sociale accrue, une ouverture d'esprit, ainsi que l'acceptation de soi (un aspect du bien-être psychologique).
- **Temporel**- a la fin de la semaine

## Dix exemples d'objectifs d'apprentissage SMART et de développement personnel

### EXAMPLE D'OBJECTIF SMART : DEVELOPPEMENT PERSONNEL

**Exemple d'objectif SMART 91. Choisis quelqu'un dont la vie réelle incarne le mieux l'apprentissage tout au long de la vie et le développement personnel et lis sa biographie au cours du mois suivant**

- **Spécifique**- "choisir", "lire leur biographie". Les deux peuvent être clairement identifiés à la fin
- **Mesurable**- La longueur du livre et le calendrier du mois suivant fourniront la motivation et l'énergie derrière cet objectif
- **Atteignable (et stimulant)** - Dépend de la longueur du livre, de l'horaire, de la capacité de lecture, etc.
- **Pertinent**- Si l'apprentissage tout au long de la vie est important pour toi, il est logique de t'inspirer d'un modèle qui illustre cela. J'aime l'idée de lire une biographie, j'espère avoir une vue d'ensemble/un contexte, etc. Y a-t-il des objectifs plus larges auxquels cet objectif plus court est lié ? Cela augmenterait la pertinence
- **Temporel** - dans le mois suivant

**Exemple d'objectif SMART 92. Lis 100 livres de ma liste dans le prochain (délai ajouté ici)**

- **Spécifique**- "de ma liste" rend cela spécifique. "Lire" c'est bien mais "finir" c'est mieux.
- **Mesurable** - "100" c'est bien
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend de la période choisie et d'innombrables autres facteurs.
- **Pertinent**- Je suis peut-être partial, mais lire beaucoup me semble particulièrement pertinent en termes de développement personnel. Bien sûr, cela dépendrait de la liste de livres mentionnée et si les livres qui s'y trouvent soutiennent les autres objectifs de l'objectif.
- **Temporel** - (délai ajouté)

**Exemple d'objectif SMART 93. Recherche 5 cours différents qui pourraient aider mon développement personnel et note 5 moments potentiels différents dans ma vie pour les suivre. Choisis le meilleur combo de cours et d'heure d'ici la fin de la journée**

- **Spécifique**- "Cela aiderait mon développement personnel" est un peu un PIT basé sur une boule de cristal (pensée inhibant la performance). Mieux vaudrait « qui ont l'intention de » ou « qui ont été démontrés ». "Recherche", "écrire", "moments de ma vie" sont tous bons. Certaines spécifications pour le cours peuvent aider (prix, durée, etc.).
- **Mesurable**- 5 cours. 5 fois.
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend du temps disponible aujourd'hui.
- **Pertinent**- Dépend de ce qui se passe ensuite.
- **Temporel** - d'ici la fin d'aujourd'hui

**Exemple d'objectif SMART 94. Choisis 5 personnes différentes qui, selon moi, me donneraient des commentaires utiles et précieux sur mon développement personnel et demande-leur la première chose sur laquelle ils pensent que je gagnerais à me concentrer d'ici la fin de la semaine**

- **Spécifique**- les critères de personnes sont spécifiques. Bon niveau de détail partout.
- **Mesurable** - 5 personnes, top 1 chose
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend. Tous les amis passeront-ils ? Quelles autres choses pourraient causer des difficultés auxquelles on peut se préparer ?
- **Pertinent**- Les commentaires seront-ils utiles ? Comment sera-t-il utilisé ? Y a-t-il des risques à faire cela ? Ceux-ci sont-ils prévus ? Le feedback peut être très important pour progresser
- **Temporel**- a la fin de la semaine

**Exemple d'objectif SMART 95. Faire un diplôme/une maîtrise/un doctorat dans le sujet qui me passionne le plus d'ici 2025**

- **Spécifique**- "start" ou "complete" serait mieux que "do". "sujet qui me passionne le plus" - implique qu'un seul sujet ferait l'affaire. Est-ce trop spécifique et donc indésirablement restrictif ? Ou est-ce un élément important de l'objectif ? Seul celui qui fixe les objectifs le saura, mais c'est le genre d'autoréflexion avec lequel l'acronyme SMART peut aider.
- **Mesurable**- une meilleure formulation aiderait à mesurer
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend de plusieurs facteurs. Certains travaux pour les identifier sont presque toujours bénéfiques dans la définition réussie d'un objectif qui fonctionne bien.

- **Pertinent**- Dépend. Un diplôme supplémentaire est-il particulièrement pertinent dans ton "sujet le plus passionné" ? Y a-t-il une autre pertinence ou raison particulière pour toi ici ?
- **Temporel**- d'ici 2025

***Exemple d'objectif SMART 96. Pour apprendre 1 nouvelle chose passionnante et la pratiquer pendant 100 heures cette année***

- **Spécifique**- "apprendre" n'est pas génial ici. "choisir" serait mieux. L'apprentissage se fera dans la pratique. "nouvelle chose excitante" est bien. "pratique-le" également solide.
- **Mesurable**- 1 chose, 100 heures (un graphique en tick serait utile).
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend de divers facteurs. Du temps, de l'argent, à quoi cela va conduire, d'autres priorités, etc.
- **Pertinent**- Les raisons de le faire, j'imagine, seront particulièrement importantes ici en ce qui concerne la persévérance. Cela dépendra aussi beaucoup de ce que la "nouvelle chose" finira par être
- **Temporel** - cette année

***Exemple d'objectif SMART 97. Passer 3 heures à faire des recherches sur le développement personnel cette semaine et à choisir le domaine dans lequel je suis le plus enthousiaste à l'idée d'apporter un changement***

- **Spécifique**- "la recherche de développement personnel" c'est bien. "zone la plus excitée" est également bonne. "choisir" est clair.
- **Mesurable** - 3 heures, 1 zone
- **Atteignable (et stimulant)** - Dépend.
- **Pertinent**- Le développement personnel a-t-il un sens pour toi ? Quelle signification sur une échelle de 1 à 10 ? Les réponses à des

questions comme celle-ci aideront à choisir si cet objectif est pertinent et comment il pourrait l'être davantage.

- **Temporel** - cette semaine

**Exemple d'objectif SMART 98. Pour rechercher et trouver 5 coachs de développement personnel dans ma gamme de prix d'ici la fin d'aujourd'hui**

- **Spécifique**- "recherche" est spécifique. « coach développement personnel » plutôt que « coach » est une bonne chose. "dans la fourchette de prix" est un bon détail à ajouter.
- **Mesurable** - trouver 5 coachs
- **Atteignable (et stimulant)**- CA dépend de la personne. Dans quelle mesure es-tu convaincu que tu serais en mesure de terminer cela ? 7/10 ? 4/10 ?
- **Pertinent**- Quelle importance accordes-tu au développement personnel ? Les niveaux de pertinence dépendront de ta réponse à des questions comme celle-ci
- **Temporel**- d'ici la fin d'aujourd'hui

**Exemple d'objectif SMART 99. Pour décider des 5 qualités que je rechercherais chez un entraîneur et rédiger des questions d'entretien et interroger 5 entraîneurs d'ici la fin de ce mois**

- **Spécifique**- "les qualités d'un coach" c'est bien. « rédiger des questions d'entrevue » est également clair. Il peut être utile d'indiquer le nombre de questions et peut-être même la durée minimale des entretiens ou peut-être une plage comprise entre 10 et 20 minutes.
- **Mesurable** - 5 qualités, interview 5 coachs

- **Atteignable (et stimulant)**- Cela dépend de choses variables. Disponibilité des coachs. Temps.
- **Pertinent**- Est-ce que l'entraîneur est quelque chose que l'auteur de l'objectif a déjà fait ? Cette méthode est-elle pertinente ? Je dirais que la méthode de choix parmi 5 est pertinente d'un point de vue psychologique. Plus de choix = plus d'espoir en général.
- **Temporel**- d'ici la fin de ce mois

***Exemple d'objectif SMART 100. Pour commencer à travailler avec mon coach de développement personnel dans les deux prochains mois***

- **Spécifique**- "pour commencer à travailler" est ok mais pourrait être un peu plus précis. aime "commencer notre travail en face à face".
- **Mesurable**- un objectif plus spécifique est généralement aussi plus facile à mesurer. La réponse à la question « comment sauras-tu quand tu as atteint ton objectif ? » doit être clair et sans équivoque.
- **Atteignable (et stimulant)**- Dépend de la réalité actuelle. Le point de départ.
- **Pertinent**- Il a été constaté que le coaching améliore le développement de manière significative, donc de ce point de vue, il est pertinent. Un coach "développement personnel" est intéressant... serait-ce plus pertinent que de travailler avec un coach de vie ou un coach bien-être ? c'est une bonne question à explorer.
- **Temporel**- dans les deux prochains mois

**Et enfin...**

Y a-t-il autre chose en rapport avec les objectifs SMART que tu aimerais que je crée ?



De plus, si tu as un objectif et que tu souhaites l'exécuter par moi et les autres lecteurs ici en utilisant les critères SMART, n'hésite pas à commenter ci-dessous et je te contacterai dès que possible.