

PRISCA NADINE KOUACOU

# MAÎTRISER SES *Objectifs*



COMMENT SE FIXER FACILEMENT DES OBJECTIFS  
ET LES ATTEINDRE AVEC PLAISIR

**Quand tu fais ce que tu dois faire, quand tu dois le faire, il arrivera un jour où tu feras ce que tu auras envie de faire quand tu en auras envie.**

## MA CHECKLIST ESPER

### ✓ Etablir : mon objectif a-t-il été correctement établi ?

---

Mon objectif est ardemment désiré.

Mon objectif est clairement défini avec des verbes d'action (je peux, je veux).

Mon objectif est exprimé au présent de l'indicatif ou au futur antérieur.

Je connais les principales motivations de mon objectif.

La réalisation de mon objectif dépend à 100% de moi sinon,  
j'ai identifié mes zones de pouvoir.

Je crois profondément que je peux atteindre mon objectif.

Le résultat final est déjà clair dans mon esprit.

### ✓ Stratégie : ma stratégie était-elle au point ?

---

J'ai identifié les étapes clés de la réalisation de mon objectif.

J'ai anticipé les obstacles potentiels et conçu les solutions à l'avance.

J'ai identifié les compétences clés de ma réussite.

J'ai identifié les stratégies qui me permettront d'atteindre mon objectif.

#### ✓ **Planifier : le plan reflétait-il ta stratégie?**

J'ai créé une liste de tâches spécifiques par mois/semaine/jour pour chaque étape clés de ma stratégie.

J'ai écrit la liste des actions et leurs délais sur un support (planificateur, agenda physique ou électronique).

J'ai intégré les tâches à mon emploi du temps et j'ai activé des rappels automatiques (Google agenda).

---

#### ✓ **Exécuter : le plan a-t-il été exécuté correctement ?**

J'ai compris que là où il y a actions, il y a des résultats.

J'ai identifié une routine pour agir selon mes plans définis.

#### ✓ **Réviser : où suis-je par rapport à mon objectif ?**

J'ai identifié une routine pour évaluer mon statut de réalisation par rapport à ma vision finale.

J'ai identifié une routine pour analyser ce qui fonctionne ou pas et trouver des solutions.

## EXEMPLES D'OBJECTIFS S.M.A.R.T

### SANTE ET BIEN-ETRE

- Je marche 30 minutes par jour, 5 jours par semaine.
- Je participe à un marathon dans 6 mois.
- Je cuisine mes repas à la maison pour aller au bureau au lieu d'acheter de la nourriture dehors.

### FINANCES

- J'épargne 1 million par an pour les dix prochaines années.
- Je crée un business en plus de mon travail cette année.
- J'ouvre un compte d'épargne et je fais un virement automatique tous les mois.

### FAMILLE

- Je développe mes relations avec mes parents, je les appelle 1 fois par semaine.
- Je tiens une réunion de famille et de prière avec les enfants tous les mercredis soirs à 19h.
- Je prends 1 mois de vacances en famille cette année.

### SPIRITUALITE

- Je médite 5 minutes par jour.
- Je me réveille à 5 heures du matin tous les jours pendant 21 jours pour prier.
- Je jeûne 1 fois par semaine pour mon pays.

## CADRE DE VIE

- Je fais mon vide-dressing tous les 3 mois.
- J'effectue un nettoyage en profondeur de ma maison 1 fois par mois.
- Je crée un jardin pour embellir la maison cette semaine.

## VIE AMOUREUSE

- Je prends du temps pour mon conjoint chaque jour pendant au moins une demi-heure.
- Je sors diner avec mon conjoint une fois par mois.
- J'organise un anniversaire surprise pour les 40 ans de mon conjoint cette année.

## LOISIRS

- J'apprends à jouer au piano 1 fois par semaine sur 3 mois.
- J'apprends à parler l'anglais avec l'application Duolingo.
- Je prends des cours de natation au Lycée Sainte Marie.

## CARRIERE

- Je poste à un minimum de 8 candidatures dans un délai de deux mois.
- Je m'inscris à une formation sur le marketing et j'obtiens un certificat au 31 Décembre de cette année.

## BUSINESS

- J'augmente les ventes de l'équipe de 5% en trois mois.

- Je travaille sur mon business 1 heure chaque jour, et je décroche ma première vente dès le 1er mois.
- Je recrute une assistante pour m'aider dans mes tâches.

### DEVELOPPEMENT PERSONNEL

- Je réduis la procrastination ce mois-ci en utilisant la technique Pomodoro.
- Je prends 20 minutes une fois par semaine pour réfléchir à mes succès et à mes réalisations.
- J'écoute un podcast de développement personnel 5 fois par semaine pendant un mois.



Ecris ci-dessous des objectifs S.M.A.R.T propres à toi



## NOS RÉSEAUX SOCIAUX



/priscanad



/priscanadgroup



/priscanadgroup



@priscanad



/priscanad



priscanad

Plus d'inspirations, de motivations  
et d'ondes positives sur  
[www.priscanad.com](http://www.priscanad.com)

\*\*\*\*\*

CONTACTEZ NOUS

[contact@priscanadgroup.com](mailto:contact@priscanadgroup.com)  
+00225 07 07 32 67 77