

## Comment établir des objectifs INTELLIGENTS

Feuille d'activité 1-6

### Les objectifs INTELLIGENTS sont

- **Précis** – Un objectif précis est également plus facile à gérer.
- **Mesurables** – Si vous pouvez mesurer votre objectif, vous saurez quand vous êtes près de l'atteindre.
- **Réalisables** – Établissez un objectif que vous êtes en mesure d'atteindre.
- **Réalistes** – Vous pourriez vous décourager si vous établissez des objectifs irréalistes. Assurez-vous que vos objectifs sont réalistes.
- **Limités dans le temps** – Établissez un calendrier ferme pour atteindre votre but. Fixez une date limite. Certains objectifs sont à court terme (ce mois-ci); à moyen terme (cette année); à long terme (plus qu'un an).

### Étapes pour l'établissement des objectifs

#### Étape 1 – Définissez votre objectif INTELLIGENT.

Soyez aussi précis que possible. Incluez tous les coûts associés à la réalisation de vos objectifs. Essayez de résumer votre objectif en une phrase, par exemple, « Je vais faire une liste de toutes mes catégories de dépenses » ou « Je vais aller visiter ma famille à Saskatoon pendant une semaine. »

#### Étape 2 – Tracez un aperçu des étapes qui vous mèneront à votre objectif.

Écrivez toutes les étapes que vous devrez suivre, grandes ou petites. Vous aurez ainsi un tracé clair pour l'atteinte de votre objectif.

#### Étape 3 – Examinez les défis et pensez à la stratégie pour les relever.

On trouve souvent des obstacles sur la voie qui nous mène à la réalisation de nos objectifs. Pensez à l'avance à ce qu'ils pourraient être. Quelles ressources et connaissances avez-vous en main pour les surmonter?

#### Étape 4 – Fixez une date limite.

L'établissement d'une date limite est un bon moyen pour vous aider à tenir le cap. Vous pourriez même fixer une date limite pour chaque étape. La réalisation des étapes vous aidera à rester motivé jusqu'à la fin!