ORGANISME DE SOUTIEN AUX aidants naturels DE L'ONTARIO | RESSOURCES ET ÉDUCATION

Feuille de travail pour la définition des objectifs SMART

Les objectifs SMART vous préparent à la réussite en étant spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis. La méthode SMART vous pousse à aller plus loin, vous donne une orientation et vous aide à organiser et à atteindre vos objectifs.

S	**Spécifique**	Déterminez vos objectifs et soyez le plus clair possible. **Par exemple :** Je veux créer une liste de personnes qui peuvent m'aider dans mon rôle de personne aidante naturelle lorsque je commencerai l'université en septembre.
M	**Mesurable**	Déterminez comment mesurer cet objectif. **Par exemple :** J'ai besoin d'avoir 8 personnes sur ma liste comme faisant partie de mon cercle de soutien et préciser les activités qu'elles peuvent faire.
A	**Atteignable**	Déterminez comment vous pouvez garantir la réussite de cet objectif. **Par exemple :** Je partage mon objectif avec mes proches et je vais leur demander de prendre de mes nouvelles. Je me mettrai des rappels dans mon téléphone pour travailler sur cet objectif.
R	**Réaliste**	Déterminez si cet objectif est réaliste. **Par exemple :** Je travaille à temps plein, mais je peux créer cette liste les weekends. Mon ami est doué pour l'organisation, je peux donc lui demander des suggestions relatives à la planification des activités pour mon cercle de soutien.
T	**Temporel**	Déterminez le délai nécessaire pour réaliser cet objectif **Par exemple :** Si je crée cette liste pendant l'été, elle m'aidera à mieux gérer mon temps en septembre, à la rentrée universitaire. Je me donne trois mois pour atteindre cet objectif.

Points à considérer : Mes objectifs sont-ils trop grands, trop petits, trop vagues, non identifiables?

Quelques types d'objectifs courants à considérer :

- Économiser de l'argent sur quelque chose
- Augmenter l'aide ou le soutien pour quelqu'un ou quelque chose
- Créer quelque chose
- Réduire quelque chose (cela peut être tangible, comme les produits que vous achetez, ou intangible, comme une inquiétude excessive)
- Développer une nouvelle routine

En franchissant chaque étape, vous vous rapprocherez du but ou de l'objectif que vous souhaitez atteindre. Il vous montrera le chemin à suivre pour atteindre votre but.

180, rue Dundas Ouest,
bureau 1425,
Toronto (Ontario) M5G 1Z8
Canada

Tél. 416 362-2273
Courriel info@ontariocaregiver.ca
Ligne d'assistance 24 h/24, 7 j/7
1 833 416-2273
ontariocaregiver.ca/fr

X: @caregiverON
Facebook: @caregiverON
Instagram: @OntarioCaregiver
YouTube: @OntarioCaregiverOrganization

Construisez votre objectif SMART

S	**Spécifique**	
M	**Mesurable**	
A	**Atteignable**	
R	**Réaliste**	
T	**Temporel**	

180, rue Dundas Ouest,
bureau 1425,
Toronto (Ontario) M5G 1Z8
Canada

Tél. 416 362-2273
Courriel info@ontariocaregiver.ca
Ligne d'assistance 24 h/24, 7 j/7
1 833 416-2273
ontariocaregiver.ca/fr

X: @caregiverON
Facebook: @caregiverON
Instagram: @OntarioCaregiver
YouTube: @OntarioCaregiverOrganization