



Feuille de travail Objectifs SMART

Maintenant que la nouvelle année est bien entamée, vous avez probablement une idée des résolutions que vous voulez prendre et, plus important encore, de la source de motivation vous poussant à le faire. Il est maintenant temps de vous assurer que votre objectif est SMART. Qu'est-ce que ça veut dire? Ça signifie que votre objectif doit être Spécifique, Mesurable, Acceptable, Réaliste et Temporellement défini.

S	M	A	R	T
SPÉCIFIQUE Qui? Quoi? Où? Pourquoi?	MESURABLE Comment ferez-vous le suivi de votre progrès?	ACCEPTABLE Comment allez-vous atteindre cet objectif?	RÉALISTE Comment cet objectif vous aide-t-il?	TEMPORELLEMENT DÉFINI Quand atteindrez-vous cet objectif?
<i>Cette année j'aimerais Dormir mieux</i>	<i>Ce dont je ferai le suivi avec la fonction de suivi du sommeil de mon moniteur d'activité et en tenant un journal quotidien de mon sommeil</i>	<i>En faisant chaque semaine 150 minutes d'activité physique pour m'assurer d'être fatigué et en visant 8,5 heures de sommeil chaque jour</i>	<i>Pour avoir plus d'énergie pendant ma journée</i>	<i>D'ici le 31 décembre 2019</i>

Mon Objectif SMART :