

# Je me fixe des objectifs réalistes

## Pourquoi ?

Dès que vous devez passer à l'action, vous pouvez vous fixer des objectifs : pour une recherche d'emploi, une recherche de formation, un projet professionnel ou personnel... Dans le cadre de votre travail, vous pouvez co-construire vos objectifs avec votre responsable.

## Comment ?

Votre objectif doit être :

- › **S** : spécifique (un seul but, précis) ;
- › **M** : mesurable (nombre de candidatures par semaine, nombre d'heures passées à lire les annonces, nombre de dossiers à traiter par jour, ...)
- › **A** : atteignable (raisonnable et respectant toutes les parties : vous-même, votre entourage, votre employeur, vos collègues) ;
- › **R** : réaliste (cet objectif s'articule à vos ressources actuelles et n'est pas décourageant).
- › **T** : temporel (avec une date de début et une date de fin ; vous pouvez mettre des étapes intermédiaires).

Certain·e·s ajoutent deux lettres :

- › **E** : évaluable (puis-je objectivement estimer que l'objectif est atteint ou en passe de l'être ?)
- › **R** : recevable (le plan d'action est-il adaptable en fonction d'un environnement changeant ou d'une modification des objectifs ?)

## Un truc pour réussir ?

Pour chaque objectif :

- › exprimez-le en utilisant un verbe d'action (ex. : téléphoner au bénéficiaire) ;
- › exprimez-le en termes positifs (ex : « respecter le délai » au lieu de « éviter d'être en retard »)
- › planifiez un moment dans votre agenda pour effectuer les différentes étapes.

Exemple :

*Mon intention de départ : je voudrais débarrasser mes armoires qui sont très encombrées.*

| Indicateurs SMART                  | Exemple  |
|------------------------------------|--|
| Simple, spécifique                 | <i>Archiver mes dossiers</i>   |
| Mesurable                          | <i>Archiver 4 dossiers par jour.</i>   |
| Atteignable /accessible            | <i>Cette tâche est dans ma zone de responsabilité.</i>                               |
| Réaliste, le contexte me le permet | <i>Juillet et août sont deux mois plus creux, le contexte me permet de le faire.</i> |
| Temporellement défini              | <i>Entre le 1er juillet et le 31 août</i>  |

Rédigez votre objectif :

*Entre le 1er juillet et le 31 août, je vais archiver 4 dossiers par jour.*



## Mon intention de départ :

| Indicateurs SMART                  | Mon objectif |
|------------------------------------|--------------|
| Simple, spécifique                 |              |
| Mesurable                          |              |
| Atteignable /accessible            |              |
| Réaliste, le contexte me le permet |              |
| Temporellement défini              |              |

## Rédigez votre objectif :