Fixer des objectifs SMART et établir une routine

Spécifique - Que souhaitez-vous exactement?
Mesurable - Comment saurez-vous que vous avez atteint cet objectif?
Atteignable - Êtes-vous en mesure d'atteindre l'objectif? Avez-vous l'expérience/la formation nécessaires?
Réaliste - Dans quelle mesure l'objectif est-il réaliste?
Temporel – Pour quand aimeriez-vous l'atteindre?

Exemple d'OBJECTIF SMART :

Je terminerai en l'espace de trois mois un cours d'introduction à l'espagnol en m'inscrivant au programme de formation continue en ligne de l'Université de Toronto. Je consacrerai 10 heures par semaine aux travaux pratiques.

Questions utiles à considérer dans l'établissement d'un OBJECTIF SMART :

- Qu'est-ce que je veux réaliser exactement? (Spécifique)
- Comment saurai-je que j'ai atteint l'objectif? (Mesurable : dates, moment, lieux, etc.)
- Comment savez-vous que vous êtes en mesure d'atteindre cet objectif? (Atteignable – donner des preuves à l'appui)
- À quel point cet objectif est-il réaliste? (Est-il vraiment réaliste de fixer cet objectif; autrement dit, est-ce que j'établis un bon échéancier, un bon paramètre de mesure, etc.)
- Combien de temps me faudra-t-il pour atteindre cet objectif? Quelle limite temporelle est-ce que je me donne?

Intégrer des objectifs dans la routine

Parmi les éléments ci-dessous, encerclez ceux qui font partie de votre routine et indiquez combien de minutes sont nécessaires pour les terminer. Ensuite, dans le tableau figurant à la page 2, choisissez une plage horaire pendant laquelle vous pouvez travailler à ces éléments.

Douche ___	Tâches ménagères___	Travail ___	Autre____
Déjeuner___	Préparation des repas ___	Loisirs 1 ___	Autre_____
Dîner _____	Travail de cours ____	Loisirs 2 ___	Autre_____
Souper___	Exercice ___	Loisirs 3 ___	Autre_____
Collation 1___	Prendre soin des animaux___	Socialiser ___	Autre_____
Collation 2___	Réseaux sociaux ___	Autre (Décrire)_____	

Planificateur quotidien

Example

Plage horaire	Activité/Description
8 h - 9 h	Routine du matin (manger, faire ma toilette, consulter les nouvelles)
9 h - 11 h	Travailler au cours d'espagnol en ligne
11 h – Midi	Tâches ménagères
Midi – 13 h	Dîner et pause
13 h – 15 h	Faire des recherches sur les possibilités de formation et d'emploi en traduction
15 h - 16 h	Lecture
16 h – 17 h	Période d'exercice
17 h – 18 h	Loisirs ou préparation du souper
18 h – 19 h	Souper et laver la vaisselle
19 h – 23 h	Loisirs et communication avec un membre de la famille ou un ami, puis coucher

Plage horaire	Activité/Description