



SMART (E)

Méthode pour définir mon objectif

Mon objectif doit répondre à 5 (6) critères pour qu'il soit clair et précis:

Spécifique Il doit être clair et précis

Mesurable Puis-je mesurer facilement l'atteinte de mon objectif?

Accessible N'est-il pas trop accessible ou trop difficile à atteindre?

Réaliste Est-il réalisable par rapport à mon emploi du temps?

Temporellement défini Date de début et de fin

Ecologique Nuit-il à l'environnement ou à l'entourage?