

## Établir son objectif avec la méthode SMART

Vous pouvez utiliser cette méthode pour établir des objectifs précis pour vos séances de kinésiologie mais aussi pour clarifier votre esprit et votre vision face au problèmes de votre vie.

### Quelle est mon thème ? Quel est mon problème ?

---

---

---

<b>Simple/spécifique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- utiliser des mots simples – imaginer qu'on explique l'objectif à un jeune enfant</li><li>- faire une phrase affirmative/positive au présent de l'indicatif avec JE comme sujet</li><li>- essayer de cibler l'objectif au mieux, le plus précisément possible</li></ul>	
<b>Mesurable</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- essayer de trouver un ou des indicateurs mesurables : une note, une moyenne, un résultat, une échelle de mesure....</li></ul>	
<b>Ambitieux</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- quelle est ma motivation finale ? Qu'est ce qui me fait me sentir bien ? Qu'est ce que que je veux vraiment ?</li><li>- est-ce que je peux me projeter ?</li><li>- quels sont mes besoins ? Mes envies ? Seront ils/elles satisfait par la réalisation de mon objectif ?</li></ul>	
<b>Réaliste</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- est-ce que j'ai les moyens (financier, temps, compétences...) de réaliser mon objectif ?</li><li>- si je n'ai pas les moyens : est ce que je peux les trouver ou les obtenir ? Comment (= sous-objectif) ? Si non : est ce que je peux revoir mon objectif à la baisse tout en étant satisfait.e ?</li></ul>	
<b>Temporel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- essayer de se donner une date limite, un intervalle de temps pour la réalisation de l'objectif</li></ul>	

