

# LA MÉTHODE SMART + IES

## POUR BOOSTER VOTRE MOTIVATION

*Pour être motivé.e, votre objectif a besoin d'être à la fois*

**S**

### **Spécifique**

Est-il décrit dans des termes clairs et précis ?

**M**

### **Mesurable**

Contient-il un nombre ou une notion de quantité ?

**A**

### **Atteignable**

Est-il atteignable au vu de vos ressources personnelles ?

**R**

### **Réaliste**

Est-il dans votre zone de contrôle, d'influence ?

**T**

### **Temporel**

Comporte-t-il une date de début et une date de fin ?

**I**

### **Intéressant**

En augmentant l'importance et la priorité de votre objectif.

**E**

### **Enthousiasmant**

En amplifiant les émotions positives qui y sont associées ou en les provoquant.

**S**

### **Stimulant**

En transformant votre objectif en défi.