

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.