

Arrêtez de souhaiter, Commencez à réaliser



Aperçu de l'activité

Les participants dresseront une liste de souhaits regroupant les objectifs qu'ils souhaitent atteindre ou améliorer. Ils choisiront leurs cinq priorités et les transformeront en objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, pertinents et Temporels). Cela les aidera à se concentrer sur l'essentiel et à définir des étapes claires pour atteindre leurs objectifs.

Objectif d'apprentissage

Les participants identifieront leurs priorités personnelles en créant une liste de souhaits et de désirs et seront en mesure de transformer les souhaits sélectionnés en objectifs SMART pour soutenir une planification réaliste et ciblée.

Les participants réfléchiront à la manière dont l'établissement d'objectifs clairs peut les aider à prendre des mesures concrètes vers la croissance personnelle ou professionnelle.

Groupe cible

Tranche d'âge : Jeunes adultes

Taille du groupe : 1 à 10 participants

Durée

60 minutes

Format

☒ En personne ☒ Adaptable au format numérique

☐ Inclus dans la plateforme d'apprentissage

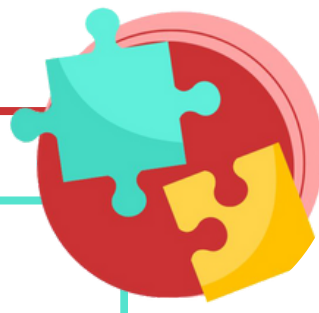
Matériaux

- Papier A4 ou appareils avec connexion Internet
- Stylos

☒ Inclus dans cette activité :

Fiche de travail « Objectif SMART »

Fiche de travail « Objectif SMART » à remplir



Comment mettre en œuvre

Étape 1 : Création d'une liste de souhaits

Demandez aux participants de prendre quelques minutes pour noter les choses ou services qu'ils aimeraient acheter ou obtenir. Insistez sur le fait qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses et encouragez-les à ne pas trop réfléchir et à simplement écrire ce qui leur vient à l'esprit.

Étape 2 : Choix du top 5

Demandez aux participants de revoir leur liste de souhaits et de sélectionner les cinq éléments qui sont les plus importants ou les plus significatifs pour eux en ce moment.

Étape 3 : Présentation des objectifs SMART

Expliquez brièvement le cadre SMART :

- **S**pécifique
- **M**esurable
- **A**tteignable
- **p**eRtinent
- **T**emporels

Donnez un exemple clair et pertinent pour les adultes :

- **Souhait** : « Je veux rénover ma salle de bain ».
- **Objectif SMART** : « Économisez 2 000 € sur 10 mois en mettant de côté 200 € chaque mois pour une rénovation de salle de bain dès le printemps prochain ».

Étape 4 : Transformation des souhaits en objectifs SMART

Invitez les participants à reformuler leurs cinq souhaits principaux sous forme d'objectifs SMART. Encouragez-les à être aussi précis et réalistes que possible, en incluant des délais et des étapes mesurables.

Étape 5 : Partage et réflexion

Demandez aux participants de partager l'un de leurs objectifs SMART avec un partenaire ou en petits groupes. Encouragez-les à échanger des commentaires et à vérifier si leurs objectifs répondent aux critères SMART.

Conseils d'utilisation

- Encouragez le réalisme, pas la perfection : rappelez aux participants que les objectifs SMART sont des outils de progrès, et non une pression. Il est normal que les plans doivent être ajustés au fil du temps.

Outils et téléchargements

 Outil

 Feuille de travail « Objectifs SMART »

 Feuille de travail « Objectifs SMART » à remplir

OBJECTIFS SMART



Vous envisagez de faire appel à un coach sportif pour améliorer votre santé et votre forme physique. Le coût est d'environ 1 000 € pour 4 mois de séances. Pour vous le permettre, il vous faudra anticiper et épargner progressivement. En analysant vos revenus et vos habitudes de dépenses, vous pouvez déterminer un montant réaliste à mettre de côté chaque mois. Avec un objectif d'épargne clair, investir dans votre bien-être devient réalisable.

SPÉCIFIQUE

Définissez clairement quoi, pourquoi et comment vous souhaitez atteindre l'objectif

« ÉCONOMISEZ 1 000 € POUR UN COACH SPORTIF EN 4 MOIS EN METTANT DE CÔTÉ 250 € PAR MOIS »

L'objectif est précis car il définit clairement **ce que** vous souhaitez atteindre (économiser 1000€), **pourquoi** vous économisez (pour payer le coach personnel) et **comment** vous y parviendrez (en mettant de côté 250€ par mois).

MESURABLE

Inclure un moyen de suivre les progrès ou le succès

« ÉCONOMISEZ 1000 € POUR UN ENTRAÎNEUR PERSONNEL à 4 MOIS EN METTANT DE CÔTÉ 250€ PAR MOIS »

L'objectif est mesurable car vous pouvez suivre l'épargne de 250€ chaque mois pour atteindre 1000€ en 4 mois.

ATTEIGNABLE

Assurez-vous que l'objectif est réaliste

« ÉCONOMISEZ 1 000 € POUR UN COACH SPORTIF EN 4 MOIS EN METTANT DE CÔTÉ 250 € PAR MOIS »

L'objectif est atteignable si le solde mensuel des revenus et des dépenses permet d'économiser 250 €. Si vos revenus sont supérieurs à vos dépenses d'au moins ce montant, l'objectif est atteignable.

PERTINENT

Assurez-vous qu'il correspond à vos priorités ou à vos besoins

« ÉCONOMISEZ 1 000 € POUR UN COACH SPORTIF EN 4 MOIS EN METTANT DE CÔTÉ 250 € PAR MOIS... PARCE QUE JE VEUX ÊTRE EN FORME »

L'objectif est pertinent car c'est quelque chose que vous voulez vraiment et qui correspond à vos priorités actuelles.

TEMPOREL

Fixer une date limite pour atteindre l'objectif

« ÉCONOMISEZ 1000 € POUR UN ENTRAÎNEUR PERSONNEL à 4 MOIS EN METTANT DE CÔTÉ 250€ PAR MOIS »

L'objectif est limité dans le temps car il a une date limite claire. Vous prévoyez d'économiser 1 000 € en 4 mois. Cela vous donne un horizon précis.

OBJECTIFS SMART



Écrivez un souhait que vous souhaitez transformer en objectif SMART et n'oubliez pas d'inclure combien cela coûterait pour l'atteindre.

.....

SPÉCIFIQUE

Définissez clairement quoi, pourquoi et comment vous souhaitez atteindre l'objectif.

MESURABLE

Inclure un moyen de suivre les progrès ou le succès.

ATTEIGNABLE

Assurez-vous que l'objectif est réaliste.

PERTINENT

Assurez-vous que cela correspond à vos priorités ou à vos besoins.

TEMPOREL

Fixez une date limite pour atteindre l'objectif.
