**DOCUMENT À DISTRIBUER [A] – Faites-le SMART!**

**Utilisez les directives suivantes pour vous aider à créer des objectifs réalisables!**

VOS OBJECTIFS SONT-ILS S.M.A.R.T.?

S – **Spécifique**: « Bien faire en mathématiques » « Obtenez 80% en mathématiques » 🗷 🗹

M – **Mesurable** : « Soyez en bonne santé » « Faites de l’exercice pendant 30 minutes deux fois par semaine » 🗷 🗹

A – **Réalisable**: « Banque $500,000 par mois » « Banque 10% de ce que je gagne cette année » 🗷 🗹

R – **Réaliste**: « Devenir une rock star » « Apprendre à jouer de la guitare » 🗷 🗹

T – **Opportun**: « Finir le costume d’Halloween » « Terminer le costume d’ici octobre 15 »🗷 🗹

*Passez en revue les objectifs suivants et changez-les en objectifs S.M.A.R.T en utilisant les lignes directrices ci-dessus:*

« Bien faire à l’école » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_🡪

« Obtenir un emploi » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_🡪

« Entraînement plus » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_🡪

« Économisez suffisamment pour l’université » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_🡪

« Terminer la demande d’admission à l’université » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_🡪

« Gagnez un Oscar Award » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_🡪

**Tâches d’objectif: Comment allez-vous atteindre votre objectif?**

Tâche « Obtenez 80% en mathématiques » 🗹 : Trouvez un tuteur en mathématiques.

« Faites de l’exercice pendant 30 minutes deux fois par semaine » 🗹 Tâche: Obtenez un abonnement au gymnase.

« Banque 10% de ce que je gagne cette année » 🗹 Tâche: Dépenser moins d’argent sur les vêtements.

« Apprendre à jouer de la guitare » 🗹 Tâche: Pratiquez pendant 30 min. par jour.

« Terminer le costume d’ici octobre 15 »🗹 Tâche: Passez 1 heure sur le costume 3x / semaine.

*Passez en revue les objectifs suivants et notez les tâches spécifiques pour eux en utilisant les directives ci-dessus:*

« Trouver un emploi à temps partiel pour l’été » Tâche : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«** Faire du bénévolat 3 heures par semaine » Tâche : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«** Économisez au moins 1000 $ d’ici septembre » Tâche : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« Lire au moins 3 livres par mois » Tâche : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« Se rendre à l’école à vélo tous les jours » Tâche : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_