

Se fixer des objectifs

1. Inscris un objectif à court terme et un objectif à long terme dans le tableau ci-dessous.
2. Détermine l'énergie, le temps et l'argent nécessaires pour atteindre chacun de ces objectifs. Trouve des renseignements sur Internet ou adresse-toi à des membres de la communauté afin d'évaluer cela. Inscris tes estimations à l'endroit voulu dans le tableau ci-dessous.
3. Au verso de ton formulaire, indique les sources d'information que tu as consultées.

	Combien de temps te faudra-t-il pour atteindre ton objectif? (temps)	Que dois-tu faire pour atteindre ton objectif? (énergie ou effort)	Combien cela coûtera-t-il d'atteindre ton objectif? (argent)
Objectif à court terme (à atteindre en quelques jours ou quelques semaines)			
Objectif à long terme (à atteindre en quelques mois ou quelques années)			

Se fixer des objectifs

Réfléchis à tes objectifs. Ils seront plus faciles à réaliser s'ils sont spécifiques, classés, limités, mesurables, importants, réalistes, gratifiants.

1. Spécifiques – Sois précis quant à ce que tu souhaites réaliser.
2. Classés par ordre de priorité – Tu auras probablement plusieurs objectifs, mais il te faudra les classer par ordre d'importance et te concentrer d'abord sur les premiers.
3. Limités dans le temps – Fixe-toi des dates limites pour les objectifs les plus importants, et les étapes nécessaires pour y parvenir. Ainsi : « Dans un, deux ou cinq ans, j'aimerais... ». Sans cette limite de temps, ton objectif risque de n'être qu'un rêve.
4. Mesurables – Comment sauras-tu que tu as atteint ton objectif?
5. Importants – Ton objectif doit être important pour toi, suffisamment important pour que tu sois prêt à faire les efforts nécessaires pour y parvenir.
6. Réalistes – Pense aux obstacles qui risquent de t'empêcher d'atteindre ton objectif. Prévois des moyens de les surmonter.
7. Gratifiants – Pense aux moyens par lesquels tu pourras te « récompenser » lorsque tu auras atteint ton objectif.

Énumère ci-dessous tes objectifs à court, à moyen et à long terme.

1. Mes objectifs à court terme (pour les prochaines semaines ou les prochains mois) consistent à :

Si je les atteins, je me récompenserai en :

Se fixer des objectifs

2. Mes objectifs à moyen terme (d'ici un an) consistent à :

Si je les atteins, je me récompenserai en :

3. Mes objectifs à long terme (d'ici trois ans) consistent à :

Si je les atteins, je me récompenserai en :
