TELUS Santé

Se fixer des buts et les réaliser

Guide de réflexion

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Le présent guide contient du matériel protégé par les lois et les traités internationaux et fédéraux sur le droit d’auteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune section de ce guide ne doit être reproduite ou transmise dans quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d’information sans la permission écrite [ou un avis électronique] de son auteur.

Table des matières

Aperçu 4

Points importants à retenir 4

Points principaux: 4

Connaissances acquises : 5

Quels aspects dois-je améliorer? 5

Mon plan d'action : 6

Aide-mémoire ou matériel pour l'activité 7

Quels sont vos buts? 7

Exercice des buts selon la formule SMART 8

Se fixer des buts : Feuille de travail 10

Surmonter les obstacles : Feuille de travail 13

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

Aperçu

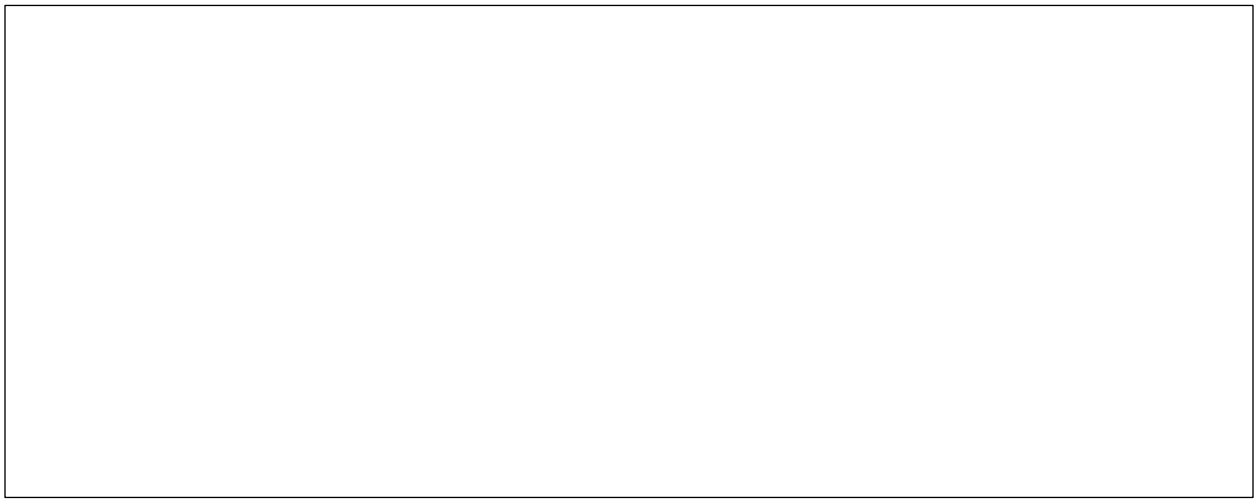
- Comprendre pourquoi il est utile de vous fixer des buts
- Comprendre comment vous fixer des buts
- Établir vos buts selon la formule SMART
- Découvrir des stratégies efficaces qui vous aideront à réaliser vos buts

Points importants à retenir

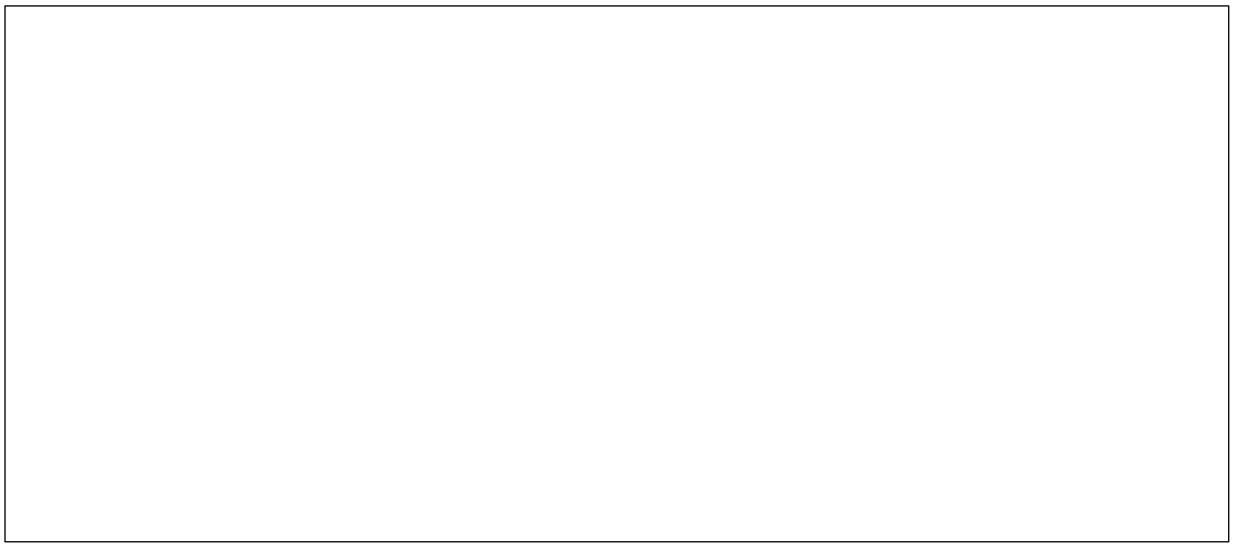
Points principaux:

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

Connaissances acquises :



Quels aspects dois-je améliorer?



© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

Mon plan d’action :

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

Aide-mémoire ou matériel pour l'activité

Quels sont vos buts?

Inscrivez dans les cases appropriées les buts que vous pourriez avoir dans chacun de ces domaines.

Nom	Court terme (1 à 90 jours)	Moyen terme (3 à 12 mois)	Long terme (1 à 20 ans et plus)
Esprit	Avoir une attitude plus positive.		
Corps	Faire du jogging pendant 30 minutes, 3 fois par semaine.		
Relations interpersonnelles	Montrer aux gens qu'ils sont importants pour moi.		
Carrière	Me porter volontaire pour diriger le projet d'amélioration de la qualité.		
Finances	Épargner 200 $ par paie.		
Loisirs et équilibre	Aller faire du camping ce mois-ci.		

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

Exercice des buts selon la formule SMART

Lisez chacun des énoncés suivants en pensant aux stratégies dont nous avons parlé. Corrigez les phrases en y insérant le critère approprié de la formule SMART.

Spécifique : Un but écrit doit être clairement exprimé

1, « Je veux obtenir une promotion au travail! Afin de l'obtenir, je vais m'efforcer d'apprendre. »

Mesurable : Votre but doit comprendre un critère permettant de mesurer sa réalisation

2. « Afin d'améliorer ma relation de couple, je vais être plus gentil envers ma conjointe.»

Atteignable : Votre but doit être accompagné d'un plan d'action écrit

3. « L'examen pour l'obtention de mon permis d'agent immobilier a lieu le 5 juin. Il me faut une note de 80 %; je vais donc travailler fort. »

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

Réaliste : Votre but doit être réaliste, fondé sur des ressources dont vous disposez (temps, argent, compétences)

4. « J'ai toujours eu de la difficulté à maintenir mon poids. Cependant, pour la fête prévue samedi, j'ai l'intention de porter une vieille robe que j'aime beaucoup. Pour y parvenir, je dois perdre 14 kilos (30 livres) en 4 jours. »

Limité dans le temps : Votre but comporte aussi une date de réalisation précise (et écrite)

5. « Un jour, je vais élaborer un plan dans le but d'épargner 100 000,00 $ en prévision de ma retraite. »

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

Se fixer des buts : Feuille de travail

Quel est mon but?

À quelle date mon but se réalisera-t-il?

Planification préliminaire

Quels sont les obstacles (potentiels) pouvant nuire à la réalisation de mon but?

Quelles compétences/connaissances/ressources dois-je acquérir pour réaliser mon but?

De quelles personnes/organisations ai-je besoin pour réaliser mon but?

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

	Phases du plan d’action	Date de réalisation
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10	Date de l’évaluation : Suis-je en bonne voie de réussir?	

Liste de vérification : mon but est-il fixé selon la formule smart?

- Ai-je clairement précisé mon but? (S)
- Comporte-t-il un critère pouvant être mesuré? Sinon, le plan d’action en contient-il un? (M)
- Ai-je élaboré un plan d’action et déterminé une date pour la réalisation de chaque phase? (A)
- Compte tenu de mes ressources (temps, argent, connaissances, etc.), ce but est-il réaliste? (R)
- Ai-je noté une date précise pour la réalisation de mon but? (T)

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

Motivation

Quand j’aurai réalisé ce but, quels avantages vais-je en tirer?

Si je ne réalise pas ce but, quelles en seront les conséquences pour moi?

À qui vais-je devoir rendre des comptes? Qui sont les 3 personnes à qui j’ai promis de réaliser ce but?

Quelle sera ma récompense si je réalise ce but?

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

Surmonter les obstacles : Feuille de travail

Quel but ai-je de la difficulté à réaliser?

Quels sont les obstacles rencontrés?

Un blocage psychologique m'empêche-t-il de réaliser mon but?

J'ignore pourquoi ☐

J'ignore comment ☐

Je crains la critique ☐

Je crains l'échec ☐

Je crains la réussite ☐

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

	Phases du plan d’action	Date de réalisation
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10	Date de l’évaluation : Suis-je en bonne voie de réussir?	

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

Quelle est ma nouvelle récompense / pénalité si je réalise mon but / j'échoue?

Quelles sont les habitudes quotidiennes qui m'aideront à réaliser mon but?

Revoir mon but tous les jours

Chaque fois que vous vous conformez à ce que vous devez faire quotidiennement, cochez la case de la journée, ceci durant une période de 30 jours.

1 ☐	9 ☐	17 ☐	25 ☐
2 ☐	10 ☐	18 ☐	26 ☐
3 ☐	11 ☐	19 ☐	27 ☐
4 ☐	12 ☐	20 ☐	28 ☐
5 ☐	13 ☐	21 ☐	29 ☐
6 ☐	14 ☐	22 ☐	30 ☐
7 ☐	15 ☐	23 ☐	
8 ☐	16 ☐	24 ☐	

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)

En ce moment, mon énoncé positif à l’égard de la réalisation de mon but est le suivant :

© TELUS – confidentiel – ne pas distribuer (y compris par voie électronique)