

NUMÉRO
15

CAROLE & CO

JANVIER 2025



Bonne
année 2025!

EN AVANT, 2025 !

C'est parti, pour une nouvelle année ! 365 jours d'aventure et de surprises à vivre.

Comment vous sentez-vous ? Quels vœux vous êtes vous formulés ? Êtes-vous sensible à cette tradition de souhaiter les vœux ou cela vous paraît-il désuet ?

Pour ma part, j'essaie de les personnaliser pour chacune des personnes à qui je les adresse. J'aime également autant les écrire que les envoyer par sms et dans la majorité des cas j'aime appeler et entendre les voix des personnes avec lesquelles je m'attends à parler. C'est un moment délicieux où subitement les modalités faites, nous évoquons quelques souvenirs, nous échangeons des rires et des envies de nous retrouver prochainement.

La période de nouvelle année est propice aux bonnes intentions, cette année, je vais faire ceci ou cela et quelques semaines plus tard, notre motivation a fondu comme neige au soleil.

Que pourrions-nous décider de faire cette année de différent et de nous y tenir ? Voulez vous essayer un objectif SMART ? Mais quésaco un objectif SMART !

NEWSLETTER DU CABINET

SOMMAIRE

En avant, 2025 !

• P. 1

Smartez-vous la vie

• P. 2

**CAROLE PAGÈS**
Écologie de l'Individu



Carole PAGES, 25 rue des Salines
22370 PLENEUF-VAL-ANDRE
0650495351 - www.carolepages.fr
Siret : 52077836600036 -
TVA intra : FR51520778366

SMARTEZ-VOUS LA VIE !

Il y a plusieurs façons de s'y prendre pour mettre en place un ou des objectifs SMART.

Vous pouvez commencer par vous donner un objectif global ou le but que vous souhaitez atteindre.

Il est facile de partir de ce grand objectif pour le décliner en étapes successives afin de l'atteindre.

Ensuite, il s'agit simplement de faire le tour de la liste de questions que suscitent les cinq lettres de l'acronyme **SMART**.

Commencez par décliner le **S** : **Spécifique** : quel est le projet (action, activité ...) que vous souhaitez entreprendre? Pour l'exemple, je vais choisir l'activité couture que je souhaite faire depuis des années.

Demandez-vous ensuite comment vous ferez pour **Mesurer** la progression de ce projet. Que voulez-vous accomplir (Faire une robe)?

Cependant votre projet doit être également **Atteignable**, donc vous allez en définir les modalités (je m'inscris à un cours de couture.).

Votre projet doit être **Réaliste**, cette étape est importante car elle inscrit votre projet dans le réel (je m'y consacre 4 heures par semaine).

Enfin, la dernière étape du projet est **Temporellement défini**. Cela consiste à définir une échéance pour cet objectif. Cela vous permettra de vous concentrer sur la réalisation de cet objectif dans un délai précis. (en juin, j'ai fait ma première robe).

Vous pouvez vous servir de cette technique pour tous les petits et grands projets que vous souhaitez. Le seul risque que vous prenez est celui de réussir à chaque fois !



*« Le bonheur, c'est la poursuite d'objectifs réalisables. »
Anonyme*

POUR ALLER PLUS LOIN

Lorsque vous serez prêts à commencer, suivez ce modèle :

S : Quel est l'objectif que je souhaite atteindre ?

M : Comment vais-je mesurer ma progression vers l'objectif ?

A : Ai-je les compétences, les ressources et le temps nécessaire pour atteindre cet objectif ?

R : Est-ce que cet objectif est cohérent ?

T : Quand est-ce que je veux atteindre cet objectif ?

En conclusion, la méthode SMART est un outil simple et puissant pour définir des objectifs précis et clairs. Grâce à cette méthode, vous pourrez atteindre vos objectifs plus facilement et mesurer votre progression tout au long du processus.

Carole PAGES

