

Objectifs PNL - choisir 1 objectif essentiel avec la méthode SMARTER

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/objectifs-pnl-smarte/>

Étape 1 - Les 3 filtres

Impact - si je réussis ça, qu'est-ce que ça change ?

Alignement - est-ce que je le veux vraiment ? Pourquoi ?

Faisabilité - quel est le plus petit progrès crédible sous 30 jours ?

Étape 2 - SMARTER - S / M / A

S - Spécifique : qu'est-ce que je veux exactement ?

M - Mesurable : comment saurai-je que j'ai réussi ?

A - Atteignable : est-ce possible pour moi, avec mon contexte et mes ressources ?

Étape 2 - SMARTER - R / T / E

R - Réaliste / pertinent : est-ce que ça vaut vraiment le coup ?

T - Temporel : pour quand et sur quelle durée ?

E - Écologique : comment cet objectif respecte-t-il mon équilibre, mon sommeil et ma récupération ?

Objectifs PNL - choisir 1 objectif essentiel avec la méthode SMARTE

Les preuves observables

Visuel - qu'est-ce que je verrai concrètement quand ce sera fait ?

Auditif - qu'est-ce que je me dirai ou qu'est-ce qu'on me dira ?

Kinesthésique - qu'est-ce que je ressentirai dans le corps ?

Étape 3 - Transformer en comportement

Le comportement que je peux répéter, plutôt que le résultat que je veux contrôler :

Le premier pas

Un bon premier pas est physique, petit - moins de 15 minutes -, visible et directement lié à l'objectif.

Quelle est l'action la plus petite qui rend la prochaine action plus facile ?

Mon minimum vital les jours difficiles :

Pourquoi je fais ça - une phrase :