

♥ Dialogue

Fiche d'objectifs SMART

Choisissez une activité proposée parmi les catégories ci-dessus et intégrez-la à votre horaire pour en faire une habitude (ou plus si vous le souhaitez!). Commencez par une activité pour remporter rapidement votre première victoire. Réexaminez ensuite le programme de bien-être afin de choisir d'autres activités et établir un équilibre entre les catégories.

- Sommeil
- Relaxation et pleine conscience
- Alimentation
- Activité physique
- Activité sociale et loisirs

Comment puis-je m'en tenir à un plan?

Les [objectifs SMART](#) (Spécifique, Mesurable, Accessible, Réaliste, Temporellement défini) ne servent pas qu'à évaluer votre travail! Utilisez-les afin de vous responsabiliser et de remporter de petites victoires.

Ayez recours à notre fiche d'objectifs SMART pour établir votre stratégie et maintenir le cap.

Notre équipe peut vous aider à adopter de nouvelles habitudes!

Fiche d'objectifs SMART

Fixez-vous un ou deux objectifs tirés du Programme de bien-être à l'aide des directives SMART.

Spécifique	Comment vais-je atteindre mon objectif? (Quoi, quand, où et comment?)	
Mesurable	Comment vais-je le mesurer? (Combien, quelle fréquence?)	

♥ Dialogue

Fiche d'objectifs SMART

Accessible	Est-ce quelque chose que je peux accomplir?	
Réaliste	Est-ce un objectif que je peux atteindre?	
Temporellement défini	À quelle fréquence ou quand vais-je le faire?	

Maintenez le cap!

Qui peut m'aider à atteindre mes objectifs (en dehors de l'équipe de soutien de Dialogue)?

Quels sont les obstacles?

Comment puis-je surmonter ces obstacles?

Pour quelles raisons j'apporte ces changements?

Why am I making these changes?

Exemple d'objectif SMART: J'apporterai au travail ma bouteille d'eau de 740 ml et la remplirai deux fois par jour du lundi au vendredi. Je consignerai ma consommation d'eau avec l'application Plant Nanny.