

FIXATION DES OBJECTIFS

Pourquoi se fixer des objectifs?

- Clarifie les intentions;
- Permet un changement d'habitude de vie;
- Permet de continuer à être actif;
- Augmente la satisfaction par rapport aux niveaux actuels d'activité physique;
- Augmente le sentiment d'auto-efficacité, la confiance en soi, l'engagement;
- Augmente les résultats;
- Doit faire partie du plan d'action.



Spécifique

Mesurable

**Action
(orienté vers)**

Réaliste

**Temps
déterminé**

Un objectif SMART doit répondre à quelques questions:

- Quoi? L'objectif doit décrire ce qui doit avoir changé (Spécifique).
- Quelle quantité? Quelle fréquence? Représente un nombre de fois, une durée, une fréquence; cela aide à constater les progrès (Mesurable).
- Comment? Il faut trouver des moyens, des ressources qui permettent d'atteindre l'objectif (Action).
- Est-ce que je suis capable de le faire? Cela doit représenter un défi mais que l'on doit être capable de surmonter; on doit être prêt à mettre les efforts nécessaires pour l'atteindre (Réaliste).
- Quand? Il faut spécifier un échéancier; décider du moment où l'on commence et de celui où l'on veut avoir atteint l'objectif (Temps déterminé).

Bien choisir son type d'objectif!

Les objectifs de résultats :

- Se concentrent sur les résultats;
- Dépendent de variables hors de notre contrôle;
- Peuvent augmenter l'anxiété;
- Peuvent diminuer l'estime de soi;
- Peuvent diminuer la performance.

Les objectifs de processus :

- Spécifient un comportement;
- Mènent à une meilleure performance;
- Améliorent la confiance en soi.

Il est important de se fixer des objectifs positifs pour se concentrer sur ce que l'on veut accomplir et non sur ce que l'on veut éviter.

Un objectif SMART:

- Peut être ajusté et réévalué au cours du temps,
- Doit être réaliste et pertinent selon vos capacités, les ressources disponibles et le temps que vous pouvez consacrer,
- Si l'objectif ultime est à plus long terme, faire des objectifs intermédiaires pour augmenter la persévérance.

Attention!

Un objectif trop ambitieux :

- Est source de stress,
- Peut affecter négativement l'estime de soi,
- Peut générer un sentiment d'incompétence,
- Peut potentiellement mener à un échec.

GOALS setting

Why setting goals?

- Clarifies the intentions;
- Allows lifestyle changes;
- Allows keeping active;
- Increases satisfaction with current physical activity levels;
- Increases self-efficacy, self-confidence, commitment;
- Increases outcomes
- Must be part of the action plan



Specific

Measurable

Action oriented

Realistic

Time framed

A SMART goal must answer some questions:

- What? The goal must describe what has to be changed (Specific).
- Quantity? Frequency? Represents a number of time, a duration, a frequency. It helps to see a progression (Measurable).
- How? Ones has to find ways, or resources to get to the goal (Action).
- Am I able to do it? It must represent a challenge but one should be able to overcome it, and be prepared to put the necessary effort to reach it (Realistic).
- When? One has to specify a schedule; decide when to start and when to reach the goal (Time framed).

Choose the right goal!

Outcome goals :

- Focus on results;
- Depend on variables out of our control;
- Can increase anxiety;
- Can decrease self-esteem;
- Can decrease performance.

Process goals:

- Specify a behaviour to focus on;
- Lead to an improved performance;
- Associated with a greater self-confidence..

It is important to set positive goals in order to focus on what you want to achieve, not what you want to avoid.

A SMART goal:

- Can be adjusted and reevaluated over time.
- Must be realistic and relevant to your abilities, the resources available and the time you can devote to it.
- If the ultimate goal is on a longer term, do intermediate goals.

Attention!

A goal too ambitious:

- Is a source of stress,
- Can negatively affect self-esteem,
- Can generate a feeling of incompetence,
- Can potentially lead to failure.