



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement,
l'InfoPSY vous offre des conseils et
des informations sur divers sujets
en lien avec le bien-être.

Bonne lecture!

DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Planifie ton horaire de la journée en utilisant les objectifs SMART.
- Procure-toi un agenda papier ou électronique.
- Identifie une nouvelle habitude de vie saine pour laquelle tu pourrais identifier un objectif SMART



CAMPUS D'EDMUNDSTON

Service de santé

506-737-5295

Université de Moncton

Local, A115-D, Centre étudiant

<https://www.umoncton.ca/umce-sae/node/45>

CAMPUS DE MONCTON

© Service de santé et psychologie

506-858-4007

Université de Moncton

Local, C-101, Centre étudiant

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie

[Suivez-nous sur Instagram!](#)

CAMPUS DE SHIPPAGAN

Centre de santé

506-336-3400, poste 3459

Université de Moncton

Local, SIL 132

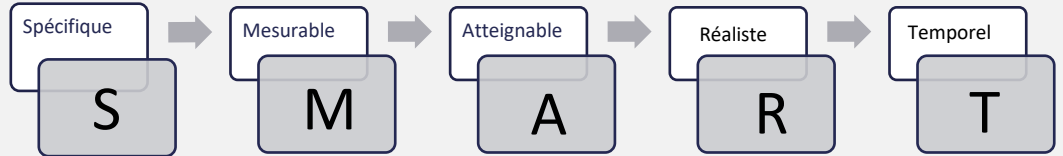
<https://www.umoncton.ca/umcs-etudiants/sante>



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

OBJECTIFS RÉALISTES

Se fixer un objectif SMART permet de centrer notre attention sur ce qui doit être accompli dans le moment présent, de mesurer nos progrès de manière concrète, tout en étant conscient des tâches accomplies et de celles qui nous restent à faire.



Spécifique : L'objectif doit être défini de manière simple, précise et claire.

Mesurable : Comment vas-tu savoir si l'objectif est atteint ? Quantifie ton objectif pour qu'il soit mesurable.

Atteignable : Est-ce qu'il est possible d'atteindre cet objectif ou est-il trop élevé/difficile ? Envisage de te fixer des objectifs plus petits pour atteindre le grand objectif.

Réaliste : Est-ce réaliste en termes de tes capacités ou ressources actuelles, soit au niveau financier ou de temps?

Temps défini : Établis une limite de temps raisonnable pour être en mesure d'atteindre l'objectif, mais qui n'est pas trop éloigné pour mener à la procrastination.

ÉTAPES À SUIVRE

IDENTIFIE UN OBJECTIF QUI EST PRIORITAIRE	Note tout ce que tu désires changer, tes rêves ou ce que tu veux atteindre et hiérarchise tes priorités.
CLARIFIE TON OBJECTIF	Qu'est-ce que je veux ? Quels seront les bénéfices d'atteindre cet objectif? Quelles sont les barrières qui m'empêchent d'atteindre mon objectif?
ÉTABLIS TON OBJECTIF	En utilisant l'acronyme SMART.
RESTE MOTIVÉ	Avoir en tête que c'est l'action qui mène à la motivation. Célèbre tes succès et félicite-toi pour ton effort ou tes progrès.

OBJECTIFS VAGUES

Je veux bien réussir mon examen de français.



OBJECTIFS SMART

Je vais repasser toutes mes notes de cours 2 fois et faire 30 minutes d'exercice par jour pour être prêt pour mon examen de français.

Je vais travailler sur mon projet de session.



De 8h30 à 10h30, je vais rédiger le premier paragraphe de ma section "résultat", après je vais prendre une pause.

Je vais faire le ménage de mon appartement.



D'ici l'heure du dîner, je vais passer l'aspirateur, par la suite laver les planchers. Après avoir diné, je vais laver toute ma vaisselle.

À VENIR
POUR LE PROCHAIN NUMÉRO :

Bien accepter les changements