

S.T.A.M.P.

Feuille de but/objectif

Il est facile de fixer des objectifs, mais c’est là que réside le problème. Utilisez cette feuille pour vous aider à créer des objectifs bien conçus en utilisant le système de but S.T.A.M.P.

|  |  |
| --- | --- |
| **S** | SPÉCIFIQUEQuel sera le résultat précis de votre objectif? Quelles sont les étapes précises nécessaires pour l’atteindre? L’objectif est-il trop vague ou trop général? |
| **T** | TEMPSAvez-vous fixé une date précise pour atteindre cet objectif? |
| **A** | ATTEIGNABLESerez-vous en mesure d’atteindre cet objectif? Quelles sont les raisons pour lesquelles vous croyez pouvoir atteindre cet objectif? |
| **M** | MESURABLEAvez-vous un moyen de mesurer vos progrès? Quand examinerez-vous vos progrès? |
| **P** | PERTINENTCet objectif correspond-il à vos objectifs de vie plus vastes et à votre but éternel? |

RÉPARTITION DE MON OBJECTIF S.T.A.M.P.

Mon objectif S.T.A.M.P. est :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

DATE D’ESPOIR DATE RÉELLE

MESURES ATTEIGNABLES

QU’EST-CE QUI POURRAIT VOUS GÊNER ?

COMMENT JE VAIS LE RÉSOUDRE ET PASSER À L’ACTION

POURQUOI MON OBJECTIF EST-IL IMPORTANT?