

Cahier d'exercices des **objectifs** « Smartie »

LE BIEN-ÊTRE SUR MESURE POUR VOUS

Un cadre pratique pour mettre en place, au sein de votre organisation, des objectifs de bien-être structurés et définis par les employés. Lorsque les employés se fixent des objectifs clairs et significatifs pour eux à l'aide du cadre SMARTIE, les gestionnaires sont mieux à même de leur offrir un soutien concret — et les organisations constatent des améliorations mesurables en matière d'engagement et de bien-être.



JUSTIFICATION STRATÉGIQUE

Pourquoi les objectifs « SMARTIE » sont importants

Les recherches démontrent systématiquement que la définition structurée d’objectifs conduit à des résultats plus probants en matière de changement de comportement. Lorsque les employés se fixent des objectifs clairs et significatifs pour eux à l’aide du cadre SMARTIE, les gestionnaires sont mieux à même d’offrir un appui concret — et les organisations constatent des améliorations mesurables en matière d’engagement et de bien-être.

Responsabilité

Des engagements clairs aident les employés à comprendre vers quel objectif ils travaillent et comment rester fidèles à leur intention.

Motivation

Les objectifs qui ont une signification personnelle constituent une motivation plus forte pour persévérer lorsque des exigences concurrentes ou des facteurs de stress se présentent.

Suivi des progrès

Des mesures simples permettent de rendre les progrès visibles, ce qui renforce la confiance, favorise le dynamisme et facilite les ajustements éclairés.

Changement de comportement

Des mesures concrètes permettent de réduire le sentiment de surmenage et facilitent l’adoption répétitive de choix sains au quotidien, tant au travail que dans la vie personnelle.

POINT DE VUE D’UN EMPLOYEUR

« Encouragez les employés à se fixer des objectifs SMARTIE qui correspondent à leurs priorités en matière de bien-être personnel, en tenant compte à la fois de leur situation individuelle et de la diversité des besoins au sein de votre équipe. »

LE CADRE SMARTIE — DE L’INTENTION À L’ACTION

Utilisez les questions ci-dessous pour aider les employés à définir un objectif suffisamment concret pour qu’ils puissent passer à l’action, suffisamment flexible pour qu’ils puissent s’y tenir, et suffisamment significatif sur le plan personnel pour qu’il ait de l’importance à leurs yeux.

S

Spécifique

Qu’est-ce que je veux accomplir exactement ?

M

Mesurable

Comment vais-je suivre mes progrès ?

A

Atteignable

Cet objectif est-il réaliste compte tenu de ma situation actuelle ?

R

Réaliste

Pourquoi est-ce important pour moi en ce moment ?

T

Temporel

Quand vais-je atteindre cet objectif ?

LE CADRE SMARTIE — CONTINU

Objectifs inclusifs et équitables

Les deux dernières dimensions du cadre SMARTIE garantissent que les objectifs reflètent un engagement en faveur de l’inclusion et de l’équité, tant dans leur élaboration que dans la manière dont les progrès sont soutenus.



Inclusif

Qui faut-il prendre en compte lors de l'élaboration de cet objectif ?

Cet objectif favorise-t-il la participation, le sentiment d'appartenance et l'accessibilité pour les personnes qui seront concernées ?



Équitable

Cet objectif tient-il compte des différents besoins et contextes ?

L'équité reconnaît que chacun peut avoir besoin de soutiens, de ressources ou d'approches différentes pour réussir.

POINT DE VUE D’UN EMPLOYEUR

« L'établissement d'objectifs inclusif et équitable tient compte du fait que les employés partent de situations différentes. C'est le soutien apporté au processus — et pas seulement au résultat — qui lui donne son sens. »

FICHE DE TRAVAIL POUR LA PLANIFICATION DES OBJECTIFS SMARTIE

Planification des objectifs de bien-être

Distribuez cette page aux employés dans le cadre de vos activités pour le Mois de la santé au travail.

MON OBJECTIF DE BIEN-ÊTRE Qu'est-ce que je souhaite accomplir ?

MON « POURQUOI » PREMIÈRE ÉTAPE D'ACTION
Quelle est ma motivation personnelle ? *Comment vais-je commencer ?*

OBSTACLES POTENTIELS RESSOURCES REQUIS
Quels obstacles vais-je rencontrer ? *De quelles personnes, ressources et installations ai-je besoin ?*

VISUALISER L' EXCELLENCE

Réflexion : À quoi ressemblera le succès pour moi ?