



2

**SMART. PEOPLE**  
RECRUTEMENT . COACHING . BILAN DE COMPETENCES

WORKBOOK

# COACHING CARRIÈRE

CAP SUR 2024 !

# Bonne année 2024 !

Merci d'avoir téléchargé ce Workbook !

Et oui, chaque début d'année est l'occasion de définir tes objectifs personnels de l'année et résolutions.

C'est l'opportunité d'entamer un nouveau chapitre, de partir de zéro et fixer une nouvelle direction.

On parle souvent de bonnes résolutions ». Je préfère le terme d'«objectifs annuels ».

La différence ? Les bonnes résolutions, prises rapidement, sont souvent plus qu'un lointain souvenir après fin janvier. A contrario, les objectifs annuels sont fixés avec intention et le fruit d'une décision réfléchie.

Dans tous les cas, ce n'est pas toujours évident de les définir.

Si tu ne te fixes pas d'objectifs, tu risques de ne pas mener les actions nécessaires et de perdre du temps avec des actions qui ne fonctionnent pas.

*“Celui qui n'a pas d'objectif ne risque pas de les atteindre.”*

S U N T Z U

NB : Avant de commencer, je te conseille de faire le bilan de ton année si ce n'est pas déjà fait.

*Laetitia*  
Coach de carrière



# LA MÉTHODE SMART

---

Aujourd'hui, sais-tu précisément quelles actions tu dois mettre en place pour avancer professionnellement ? Quels sont tes grands objectifs de l'année ? Quels sont tes objectifs du mois, de la semaine ? Es-tu sûr.e que chaque action que tu fais, sert ton objectif principal, ta mission, ton pourquoi ? Afin de fixer tes objectifs, il est important de se baser sur un modèle qui fonctionne.



## SPÉCIFIQUE

Ton objectif doit être le plus simple et le plus précis possible. Tu peux te poser les questions suivantes :

Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Combien ? Pourquoi ?



## MESURABLE

Il doit également pouvoir être mesuré grâce à des indicateurs chiffrés pour pouvoir quantifier et évaluer tes résultats. Tu peux te poser la question suivante : Quel chiffre / Quels taux ou pourcentage doit-on atteindre à telle date ?



## AMBITIEUX / ATTEIGNABLE

Ton objectif doit être un challenge ! Il doit être assez intéressant et important pour que tu y mettes tout ton cœur et toute ton énergie !



## RÉALISTE

Si tu mets la barre trop haute, le risque est d'être vite découragé. Il est donc très important que tes objectifs soient raisonnables et logiques.



## TEMPORELLEMENT DÉFINI

Sans échéance, tu ne pourras pas mesurer convenablement tes actions. Il est essentiel de définir une limite dans le temps afin de rythmer tes actions et d'en suivre l'évolution.

# EXEMPLES

---

“

Je veux plus d'abonnés sur Instagram

=

Atteindre 800 abonnés sur Instagram  
avant le 1er Mai 2024

”

“

Je veux plus de CA

=

Atteindre 5 000€ par mois de CA  
avant le 1er Décembre 2024

”

# NOS CONSEILS

---

Il vaut mieux te fixer environ 2 à 4 grands objectifs par an.

Une fois que tu as fixé ces objectifs, tu peux les découper en sous-objectifs (pour 6 mois, 3 mois, 1 mois, ...).

Enfin, tu n'as plus qu'à découper ses sous-objectifs en actions, spécifiques, en tâches hebdomadaires ou quotidiennes à mettre en place (par mois, par semaine, par jour) pour atteindre tes objectifs.

Ainsi, ton gros objectif deviendra de  
petites actions réalisables jours après jour  
et cela te donnera une motivation à toute  
épreuve

Fais les choses étape par étape, respecte ton rythme afin de te permettre d'atteindre tes objectifs sereinement.

Attention à ne pas t'éparpiller. Si tu te fixes trop d'objectifs, tu risques d'être perdu.e, dispersé.e et découragé.e. Fixe toi des objectifs qui sont vraiment importants et essentiels au développement de ton entreprise tout en te respectant, en respectant ton rythme et ton temps disponible.

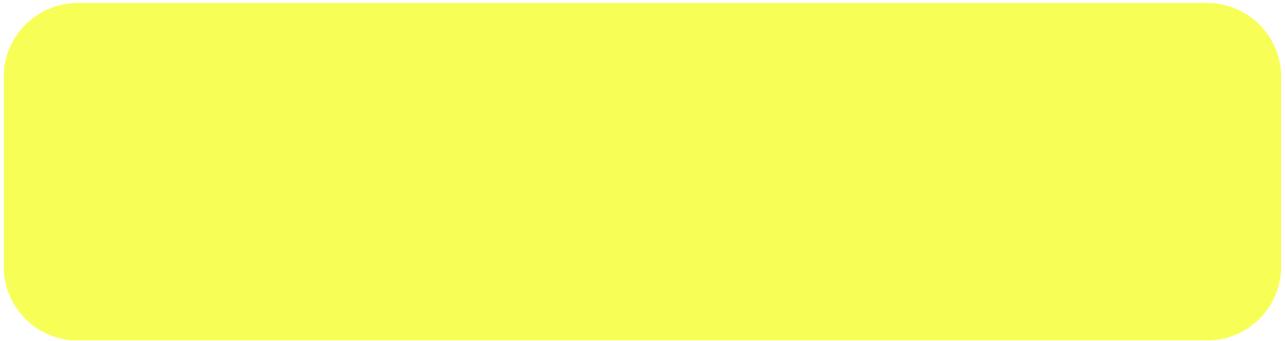
“ Tout objectif sans plan n'est  
qu'un souhait. ”

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

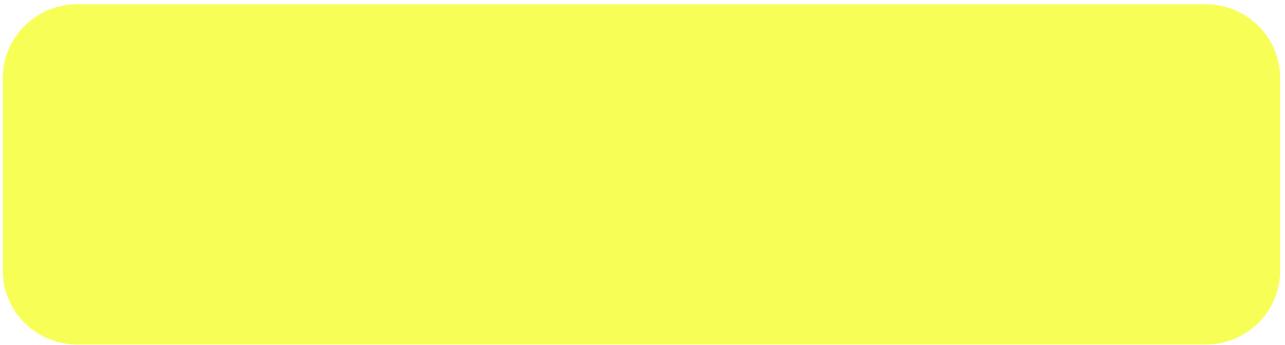
# **ON PASSE À L'ACTION !**

---

1. Qu'aimerais-tu vraiment réaliser cette année ?



2. Que peux-tu mettre en place pour l'atteindre ?



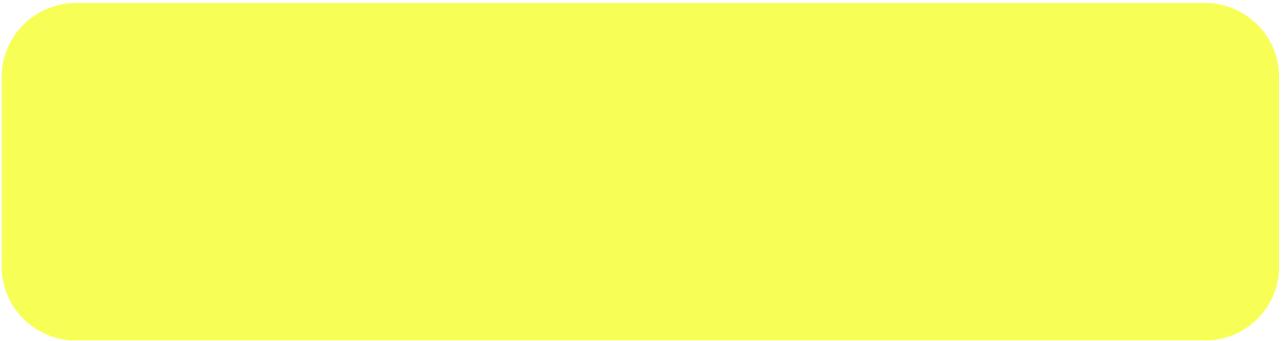
3. Quels sont tes 3 plus grands objectifs de l'année ?



# TON 1ER OBJECTIF DE L' ANNÉE

---

Quel est ton premier grand objectif ?



Quand souhaites-tu l'atteindre ?



Quelles stratégies et actions peux-tu mettre en place pour l'atteindre ?



# ON PASSE À LA DÉCOUPE

---

Peux-tu découper ton premier grand objectif en plusieurs petits objectifs ?

Chaque étape doit être un objectif **SMART** te permettant d'atteindre ton objectif principal. Pense donc en rédigeant chaque étape que tes objectifs doivent être :

**Spécifiques, Mesurables, Ambitieux, Réalistes & Temporellement définis**

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

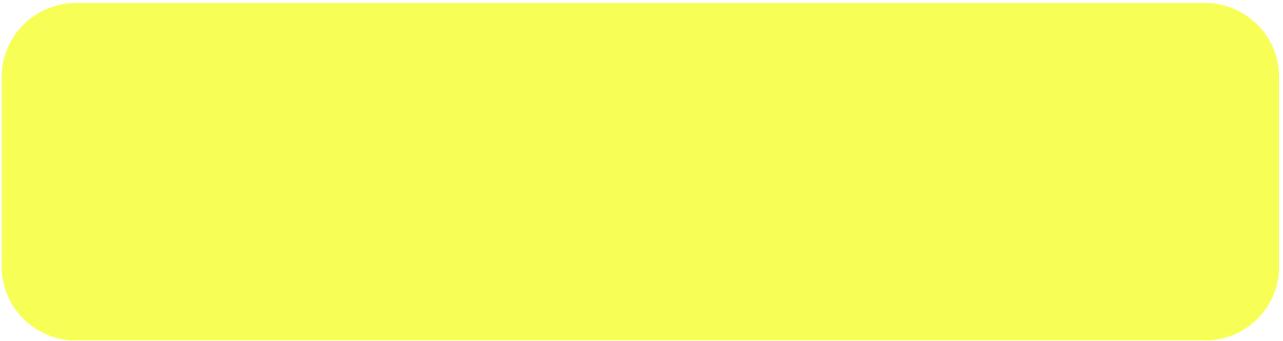
Tu connais maintenant toutes les étapes pour atteindre ton objectif, tu n'as plus qu'à les planifier dans ton agenda !

## C'EST À TOI DE JOUER !

# TON 2ÈME OBJECTIF DE L' ANNÉE

---

Quel est ton second grand objectif ?



Quand souhaites-tu l'atteindre ?



Quelles stratégies et actions peux-tu mettre en place pour l'atteindre ?



# ON PASSE À LA DÉCOUPE

---

Peux-tu découper ton deuxième grand objectif en plusieurs petits objectifs ?

Chaque étape doit être un objectif **SMART** te permettant d'atteindre ton objectif principal. Pense donc en rédigeant chaque étape que tes objectifs doivent être :

**Spécifiques, Mesurables, Ambitieux, Réalistes & Temporellement définis**

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

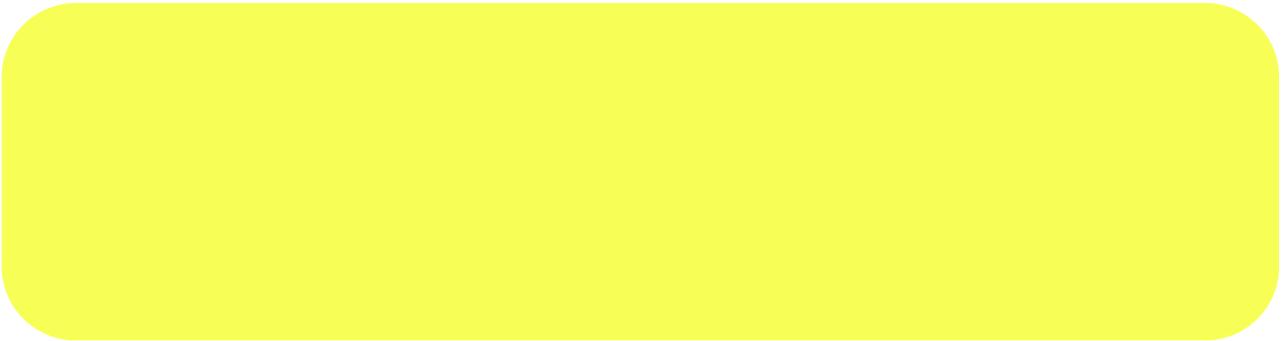
Tu connais maintenant toutes les étapes pour atteindre ton objectif, tu n'as plus qu'à les planifier dans ton agenda !

## C'EST À TOI DE JOUER !

# TON 3ÈME OBJECTIF DE L'ANNÉE

---

Quel est ton troisième grand objectif ?



Quand souhaites-tu l'atteindre ?



Quelles stratégies et actions peux-tu mettre en place pour l'atteindre ?



# ON PASSE À LA DÉCOUPE

---

Peux-tu découper ton troisième grand objectif en plusieurs petits objectifs ?

Chaque étape doit être un objectif **SMART** te permettant d'atteindre ton objectif principal. Pense donc en rédigeant chaque étape que tes objectifs doivent être :

**Spécifiques, Mesurables, Ambitieux, Réalistes & Temporellement définis**

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

Tu connais maintenant toutes les étapes pour atteindre ton objectif, tu n'as plus qu'à les planifier dans ton agenda !

## C'EST À TOI DE JOUER !

# VOUS AVEZ TERMINÉ

# FÉLICITATIONS !

---

Tu peux être fier.e de toi !

**MAINTENANT, C'EST À TOI DE JOUER,  
PASSE À L' ACTION !**

Nous espérons que ce workbook t'as aidé et permis d'y voir un peu plus clair, si tu as besoin d'aide, nous sommes là pour toi !

**POUR ALLER PLUS LOIN**

## **LE COACHING**

- Vous êtes un peu perdu, bloqué, vous sentez que vous avez besoin d'être accompagné ? Coach certifiée, je propose un accompagnement sur-mesure.
- Intéressé(e) ? Rendez-vous [ici](#) pour en savoir plus.

## **LES FORMATIONS EN LIGNE**

- Vous souhaitez avancer à votre rythme ? Sans contrainte ? de chez vous ?
- Découvrez [les formations SMART People](#) pour mieux concilier votre vie pro et perso, organiser votre temps sans stress et booster votre productivité.