

COMMENT ATTEINDRE SON OBJECTIF

1 - CADRE DE L'OBJECTIF

L'OBJECTIF ou LE PROJET doit être :

- ✚ décrit en termes clairs et positifs.
- ✚ Daté dans le temps.
- ✚ Sous mon contrôle (ce qui dépend de moi).

ECOLOGIE :

- ✚ Qu'est-ce que j'y gagne en l'atteignant ?
- ✚ Qu'est-ce que j'y perds en l'atteignant ?
- ✚ Qu'est-ce que j'y gagne en ne l'atteignant pas ?
- ✚ Qu'est-ce que j'y perds en ne l'atteignant pas ?

2 - CADRE D'EVIDENCE

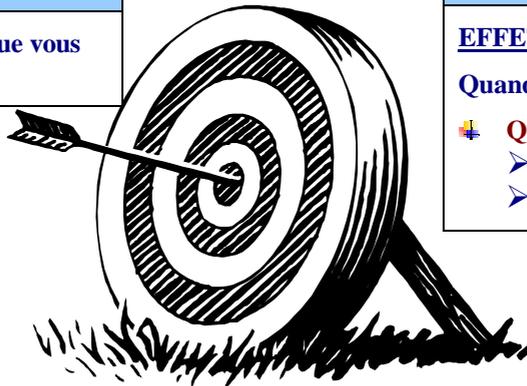
EVIDENCE :

Quand j'aurai atteint mon objectif :

- ✚ Qu'est-ce que je verrai ?
- ✚ Qu'est-ce que j'entendrai ?
- ✚ Qu'est-ce que je ressentirai ?
- ✚ Qu'est-ce que je sentirai ?
- ✚ Qu'est-ce que je goûterai ?

6 - CADRE DE MISE EN OEUVRE

- ✚ Quel est le **PREMIER PAS** que vous avez à faire ?



3 - CADRE DES EFFETS

EFFETS :

Quand j'aurai atteint mon objectif :

- ✚ Qu'est-ce que ça changera...
 - Pour moi ?
 - Pour les autres ?

5 - CADRE DES RESSOURCES

RESSOURCES :

- ✚ Quelle est ma motivation ?
- ✚ Quelle est ma détermination ?

4 - CADRE DES MOYENS

MOYENS :

- ✚ Quels sont les différents moyens que je mets en place pour atteindre mon objectif ?
- ✚ Plus j'ai de moyens, mieux c'est :

Si j'ai 1 moyen = J'agis comme un robot.
Si j'ai 2 moyens = Je fais du Ping-pong.
Si j'ai 3 moyens = J'ai plus de liberté.

COMMENT ATTEINDRE SON OBJECTIF

(Questionnaire à remplir)

✚ Quel est votre **objectif** ? (décrit en termes clairs, positifs, daté dans le temps)

✚ Cet **objectif** dépend-il de vous ?

✚ Comment saurez-vous que vous l'aurez atteint ?

✚ Qu'est-ce que vous :

- Verrez ?
- Entendrez ?
- Ressentirez ?
- Sentirez ?
- Goûterez ?

✚ Quand vous aurez atteint votre **objectif**, qu'est-ce que cela changera :

- Pour vous ?
- Pour les autres ?

✚ Qu'est-ce que vous gagnerez à atteindre cet **objectif** ?

✚ Est-ce que vous perdrez quelque chose ?

✚ Quels moyens allez-vous mettre en place pour atteindre cet **objectif** ?

✚ De quelles ressources avez-vous besoin ?

✚ Quel est le premier pas que vous avez à faire ?

✚ Et quand ?