

UN OBJECTIF SANS PLAN,
c'est comme vouloir viser

une cible



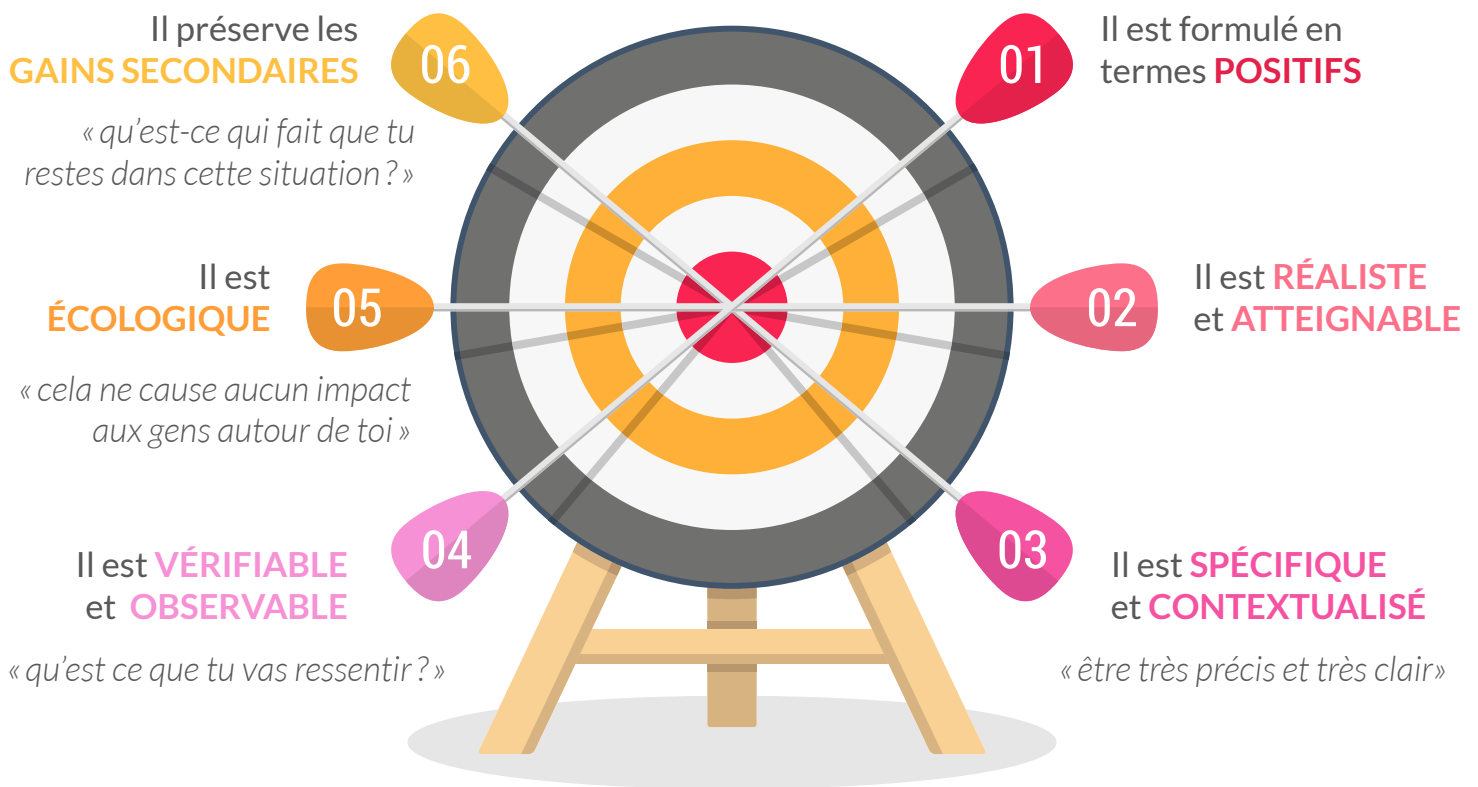
SANS SAVOIR OÙ ELLE EST.

QUESTIONS, RÉFLEXIONS POUR TE METTRE EN ACTION!



Céline Dorion
Coach en mieux-être
La dame des solutions

LES CRITÈRES D'UN *bon objectif*



Céline Dorion
Coach en mieux-être
La dame des solutions

14

Questions à te poser

1. Qu'est-ce que je veux ?

(Important de formuler l'objectif en termes positifs : ce que tu veux et non pas ce que tu ne veux pas)

Exemple : je veux être une conférencière.

2. En quoi est-ce important pour moi d'atteindre cet objectif ?

Exemple : je veux apporter mon expérience de vie.

3. Est-ce réaliste ? Est-ce atteignable ? (Réaliste et atteignable)

Exemple : oui, je pourrai prendre la parole plus souvent.

4. Où et quand je souhaite atteindre mon objectif ? (Spécifique et contextualisé)

Exemple : dans 6 mois, soit au 1^{er} septembre 2021.

5. À quoi je saurai que j'ai atteint mon objectif ? (Vérifiable)

Exemple: lors d'une conférence que je ferai et que je serais en plein contrôle.

6. Qu'est-ce que les autres auront observés démontrant que j'ai atteint mon objectif ? (Observable)

Exemple: un épanouissement professionnel.

7. Quels sont les avantages et inconvénients de l'atteinte de mon objectif pour mon entourage ? (Ta famille, amis, collègues...) (Écologie)

Exemple: Avantage: tout le monde va pouvoir en bénéficier. Inconvénient : résilience aux changements.

8. Quels sont les avantages et inconvénients de l'atteinte de mon objectif pour moi ? (Écologie)

Exemple: Avantage: libération. Inconvénients : épuisement professionnel.

9. Qu'est-ce qui fait qu'aujourd'hui mon objectif n'est pas encore atteint ? (Gains secondaires)

Exemple: mes revenus étaient axés pour mes besoins essentiels.

10. Qu'est-ce que je gagne à ne pas agir ? (Gains secondaires)

Exemple: la résilience.

11. Si je ne fais rien, que se passera-t-il ?

Exemple: un beau rêve que j'ai manqué.

12. De quelles ressources ai-je besoin pour atteindre mon objectif ? (Ressources)

Exemple: la motivation, mon authenticité, mon charisme.

13. Quelles sont les étapes ?

Exemple: avoir un coach, pratiquer, prendre des cours.

14. Quelle serait la première étape ?

Exemple: avoir un coach.

APRÈS, IL FAUT
faire un plan!

“ UN OBJECTIF, C'EST LE CONTRAIRE D'UN SOUHAIT.

C'est quelque chose que vous voulez faire, voulez être ou avoir.

Un objectif sans plan, c'est comme vouloir viser une cible sans savoir où elle est.

Enfin, un objectif sans ligne de temps, c'est juste se dire : je voudrais bien...

Je vous souhaite toutes les plus belles victoires. ”



Céline Dorion
Coach en mieux-être
La dame des solutions

www.coachingmieuxetre.com

418-569-9809

celinedorion.coachmieuxetre@gmail.com



/ CelDorion

