

## FICHE OUTIL

### L'art de se fixer des objectifs



#### Objectif

- Travail sur différents leviers scientifiques d'accomplissement de vos objectifs.



#### Réflexion

« Il n'y a pas de vents favorables pour celui qui ne sait pas où il va. » Sénèque



#### À vous de jouer !

Reprenez l'ensemble de vos objectifs et utilisez les questions suivantes pour les approfondir et les reformuler si besoin.

- Est-ce que cet objectif me permet d'exprimer une partie de mes forces, de ce que je suis ? Est-ce que je me sens compétent ?
- Est-ce que cet objectif me permet d'exprimer le meilleur de moi-même ?
- Est-ce que cet objectif représente un challenge assez enthousiasmant, un défi ? C'est à dire un challenge assez grand pour me motiver, mais pas trop pour me décourager.
- Est-ce que cet objectif participe à mes besoins de connexion sociale, d'autonomie, de compétence ou de développement personnel ? Ou à l'inverse fait-il référence à des jugements, situations ou acquisitions extérieures à moi-même.
- Est-ce que cet objectif est assez clair ?
- Est-ce que je peux mesurer le niveau de réalisation de l'objectif ?
- Est-ce que mes objectifs m'invitent bien à vivre plutôt qu'à acquérir des choses ?
- Est-ce que cet objectif permet de donner du sens à mes actions présentes ?
- Est-ce que cet objectif m'enthousiasme ?
- Est-ce que mes objectifs sont bénéfiques pour le monde, utiles ? Est-ce qu'ils ont un sens au-delà de moi-même ?
- Est-ce que j'ai un sentiment de contrôle et de proactivité quant à la réalisation de cet objectif ?
- Est-ce que cet objectif vient bien de moi-même ?
- Est-ce que cet objectif est formulé de manière positive ?
- Est-ce que cet objectif utilise bien des verbes d'actions (faire) ou de comportement (être) plutôt que d'avoir ?