

MON OBJECTIF POUR REPRENDRE MA VIE EN MAIN

Etape 1 - Exploration

1. **Que voulez-vous ?** *(En termes positifs. Dites ce que vous voulez et non ce que vous ne voulez plus ou pas)*

2. **Quel est le contexte de votre objectif ?** *(Où, quand, avec qui sera réalisé votre objectif ?)*

3. **Ce que vous voulez ne dépend-il que de vous ?** *(si oui, passez à la question suivante. Sinon, cherchez ce qui dépend UNIQUEMENT de vous dans ce que vous voulez)*

4. Qu'est ce que cela vous apportera ? *(Répétez la question plusieurs fois). Clarifiez les bénéfices, les buts et la finalité.*

5. Est-ce matériellement possible de réaliser ce que vous voulez ?

6. Comment allez-vous savoir que vous progressez et atteignez votre objectif ? *(Quels sont les indicateurs auxquels vous allez être attentif ? Qu'est ce que vous verrez, entendrez, sentirez ? Qu'est-ce que les autres pourront constater concrètement ?)*

7. Quelles peuvent être les conséquences imprévues ou gênantes de votre succès ?
(Listez les inconvénients ou les défis potentiels qui peuvent en résulter)

a. Pour vous

b. Pour votre entourage

8. Y a-t-il des obstacles à la réalisation de cet objectif ? *(Listez les éventuels obstacles puis écrivez en face les solutions qui vont vous permettre de les contourner. Cherchez les opportunités qui se cachent derrière les contraintes apparentes.)*

9. De quelles ressources avez-vous besoin ?

- a. Listez les ressources personnelles dont vous disposez puis les ressources que vous avez besoin d'acquérir (qualités intérieures, expériences, savoir-faire, outils, moyens, etc...)

- b. Listez également les ressources qu'offre votre environnement (Qui peut vous aider ? Comment ?)

10. Quelles sont les étapes à parcourir ? *(Etablissez un plan d'action en hiérarchisant les actions à entreprendre avec leurs dates d'échéance).*

Etapes	Action	Echéance



LE BLOG DES
RAPPORTS HUMAINS
