Mise en place d'un «OBJECTIF»

Pour mettre en place un objectif, commencez par le formuler positivement. Il doit être atteignable, précis (où - quand - comment - avec qui) et mesurable.

Quel est mon objectif ?

.....
.....
.....

A quoi saurai-je que j'ai atteint mon objectif ?

.....
.....
.....

Que vais-je ressentir lorsque je l'aurai obtenu ?

.....
.....
.....

Quels sont les bénéfices et les inconvénients de l'atteinte de l'objectif pour moi et pour les autres ?

.....
.....
.....

Que se passera-t-il si je ne l'atteins pas ?

.....
.....
.....

De quelles ressources ai-je besoin personnellement ou dans mon entourage pour atteindre cet objectif ?

.....
.....
.....

Comment vais-je faire pour atteindre mon objectif ?

.....
.....
.....

Quelles sont les premières actions à mettre en place ?

.....
.....

Quelles sont les autres étapes que je prévois pour atteindre mon objectif ?

.....
.....
.....

Et n'oubliez pas : ««Etre efficace, c'est faire des choses qui vous rapprochent de votre objectif.» Timothy Ferriss