HarmonitYs

Déterminer ses objectifs

Le guide qui vous aidera à définir le projet que vous souhaitez réaliser à coup sûr

Récoltez les bénéfices de définir votre projet avec précision !

Avant de vous engager vers l'atteinte d'un but, il est essentiel que celui-ci soit parfaitement bien identifié. Les avantages d'une définition précise de votre projet sont nombreux ! En prenant le temps de définir correctement votre projet, **vous pouvez éviter des erreurs coûteuses**.

L'une des raisons pour lesquelles la fixation d'objectifs est importante est qu'elle peut **vous aider à concentrer vos efforts afin d'atteindre les résultats souhaités**. Lorsque vous avez des objectifs précis à l'esprit, vous pouvez les atteindre plus efficacement et avec une plus grande facilité. De plus, la fixation d'objectifs peut **vous aider à rester motivé et responsable**, tant envers vous-même qu'envers les autres.

Dans ce livret, nous vous demandons de répondre aux questions essentielles qui vous permettront de définir les ressources dont vous disposez pour réaliser ce projet.

Olivia,
Gérante du Centre de mieux-être HarmonitYs

THÉMATIQUE

Dans quel domaine de votre vie souhaitez-vous évoluer ?

1

Quelle est la thématique de votre objectif ?

- [ ] M'épanouir personnellement
- [ ] Me sentir mieux dans ma vie sentimentale
- [ ] Mieux évoluer professionnellement & améliorer mes finances
- [ ] Améliorer ma santé & mon bien-être
- [ ] Mieux éduquer mes enfants

DÉFINITION DE L'OBJECTIF

Définir les caractéristiques qui rendent un objectif atteignable

2

Quel est votre objectif ?

Votre objectif doit être précis, MESURABLE, compréhensible par un enfant de 6 ans, formulé de façon positive, au présent, dont la réalisation ne dépend que de vous et être cohérent dans le temps que vous vous accordez pour l'obtenir. Précisez une DATE d'échéance.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POURQUOI ?

Définir ce qui vous pousse
à vouloir atteindre cet objectif

3

Pourquoi voulez-vous cela ?

Que ressentirez-vous lorsque vous l'aurez obtenu ? Qu'est-ce qui vous motive à vouloir atteindre cet objectif ? Cette question vous permet de prendre conscience de votre source de motivation.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

QUELS CHANGEMENTS ?

En quoi l’atteinte de cet objectif
Impactera-t-il votre vie ?

4

Qu’est-ce qui va changer dans votre vie ?

Quels changements vérifiables objectivement pourront-être observés par tout un chacun une fois que vous aurez atteint votre objectif ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Y AURA-T-IL UN PROBLEME ?

Les conséquences sous-jacentes

5

Le fait d'atteindre votre objectif posera-t-il un problème ?

Pour vous ? Pour votre entourage ? Si la réponse est oui, il est impératif de trouver des solutions pour vous libérer de ce blocage.

.....

.....

.....

.....

DÉROULEMENT

Comment les choses vont-elles se produire ?

6

Selon vous, comment vont se dérouler les choses mois après mois jusqu'à l'atteinte de votre objectif ?

Décrire précisément le contexte du changement, comme si vous aviez à écrire un livre sur la façon dont les choses se sont déroulées depuis votre situation de départ jusqu'à la réalisation complète de votre objectif.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHANCES DE RÉUSSITE

Estimer votre niveau de croyance

7

A combien estimez-vous vos chances de réussite ?

Sur une échelle de 1 à 10

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Si vous n'êtes pas à 10, que vous manque-t-il pour atteindre 10 / 10 ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Travaillez prioritairement sur ce point. Vous ne pourrez atteindre votre objectif qu'à partir du moment où vous aurez une croyance totale en sa réalisation.

RESSOURCES

De quelles ressources disposez-vous pour y arriver ?

8

Quelles sont vos ressources propres ? Jusqu'où êtes-vous prêt à aller pour réussir ?

Décrire toutes les forces dont vous disposez (qualités, talent etc...) ou que vous pourriez disposer (l'aide d'un ami, d'une connaissance...).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A vous de jouer