



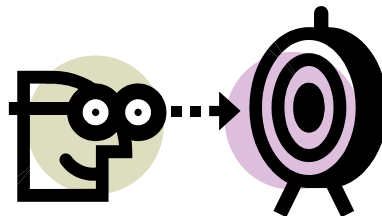
# Emploi **B**ooster!

## Le e-programme de Retour à l'Emploi

### Module 4 / Semaine 1

## Quels sont vos objectifs ?

### De la vision à la réalité



Avant de commencer je vous propose un petit jeu à télécharger :

[Cliquez ici !](#)

A ce stade du e-programme, vous connaissez vos valeurs et avez mis à jour votre vision.

Nous allons maintenant partir de votre vision pour amorcer un cheminement qui l'amènera à la réalité.

Le premier pas consiste à **se fixer des objectifs**. En effet, pour employer une métaphore bien connue, quand on prend le volant de sa voiture on sait où l'on se rend (la vision), mais on connaît aussi les endroits par lesquels passer (les objectifs).

Je vous propose donc cette semaine de faire émerger vos objectifs.

## 1. Fixer vos objectifs

En mettant à jour vos valeurs et votre vision, vous avez accompli un travail préliminaire important qui va générer tout naturellement vos objectifs.

Pour cela, laissez-vous guider par le tableau suivant :

### Mes 3 valeurs fondamentales sont :

- 1.
- 2.
- 3.

### Ma vision en une phrase ou deux :

### Ma mission en une phrase :

### Si le succès m'était garanti dans tout ce que j'entreprends, je ferais....

### Pour cela, voici quels seraient mes objectifs par ordre prioritaire :

- 1.
- 2.
- 3.

Voyons maintenant comment vos objectifs pourraient se concrétiser.  
Le questionnement qui suit ainsi que l'outil de cette semaine vont vous guider.

## **2. Vérifier et travailler vos objectifs :**

Vous allez peut être avoir l'impression de vous répéter, mais il s'agit maintenant de reformuler vos objectifs de façon à les vérifier, à les confronter à la réalité et à pouvoir travailler à leur réalisation en toute sécurité.

### **2.1. Quels sont vos objectifs?**

Vos objectifs doivent être formulés :

- Positivement :  
Exemple : « Je veux réussir » et non « je **ne** veux **plus** échouer » ou « je **ne** veux **pas** échouer » : car votre cerveau retiendrait: « je veux échouer ».  
En effet le cerveau « ne lit pas » les négations. De ce fait, tout objectif doit être formulé positivement pour être pris en compte aussi bien consciemment qu'inconsciemment.
- De façon à ce qu'ils soient de votre ressort :  
Un objectif doit dépendre majoritairement de vous et/ou de vos actions et non des autres.  
En effet, si leur réalisation doit majoritairement dépendre de tierces personnes, alors vous n'êtes pas maître de leur réalisation et vous aurez autant de chances d'atteindre vos objectifs que de gagner à la loterie.

### **2.2. En quoi ces objectifs sont t-ils importants pour vous ?**

Il est important que ces objectifs soient très motivants pour vous. S'il vous arrive lorsque vous travaillez à la réalisation de vos objectifs, de rencontrer des difficultés décourageantes, alors, retrouver votre motivation en vous remémorant en quoi il est important pour vous d'atteindre l'objectif, vous donnera un second souffle et de nouvelles forces !

Si cet objectif n'est pas assez motivant, alors mieux vaut en définir un autre en reprenant votre vision. Car fatalement à un moment ou un autre vous serez découragé et vos aspirations n'auront toujours pas été traduites en objectifs : vous aurez perdu du temps et de l'énergie!

### **2.3. Qu'est ce que cela va vous apporter ?**

Cette question est bien évidemment liée à la première.

Prenez le temps d'énumérer par écrit tout ce qui va changer pour vous lorsque vous aurez atteint vos objectifs.

#### **2.4. Sélectionnez l'objectif à atteindre le plus important pour vous.**

Il s'agit maintenant de sélectionner l'objectif le plus important pour vous. Il se peut qu'à ce stade vous fusionniez plusieurs objectifs de façon à ce que celui-ci soit pour vous le reflet de vos priorités pour la réalisation de votre vision. Les autres objectifs pourront être traités dans un deuxième temps.

#### **2.5. A quoi saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ?**

- Concrètement qu'allez-vous constater ?  
Exemple : J'aurais atteint cet objectif quand je serai embauchée à un poste de responsable des achats dans une PME de ma région avec un salaire minimal de 40K€.
- Que penserez-vous à ce moment là ?
- Qu'est ce qui aura changé dans votre comportement ?
- Qu'est ce qui aura changé dans votre environnement ?

#### **2.6. Votre objectif est t-il compatible avec votre environnement ?**

Il s'agit là de vérifier sa faisabilité avec ce qui compose votre environnement. Il peut s'agir de facteurs géographiques, familiaux, etc...

#### **2.7. Y a-t-il un ou des inconvénient(s) à atteindre votre objectif ?**

Atteindre son objectif implique parfois des sacrifices ou des effets secondaires plus ou moins attendus et acceptés. Avant de vous lancer dans sa réalisation, il s'agit donc de penser à toutes les conséquences qui pourraient être gênantes.

Une façon de le faire consiste à voir dans quelle mesure, vos valeurs, votre vision, votre mission, votre environnement familial et tous vos domaines de vie (voir la roue de la vie) seront respectés.

En cas d'inconvénients intolérables pour vous, il est encore temps à ce stade de reformuler votre objectif.

En effet, des inconvénients non mis à jour, peuvent générer des échecs récurrents dont on ignore consciemment la cause.

## **2.8. Quels obstacles et contraintes peuvent vous empêcher d'atteindre votre objectif ?**

- des obstacles et contraintes que vous rencontrez déjà
- des obstacles et contraintes que vous pensez rencontrer

## **2.9. De quoi avez-vous besoin pour atteindre votre objectif ?**

Il s'agit là de réfléchir aux compétences, qualités, connaissances, relations et autres éléments dont vous allez avoir besoin pour la réalisation de votre objectif.

## **2.10. Quels délais vous donnez-vous pour réaliser votre objectif ?**

Votre objectif doit être « inscrit dans le temps » c'est-à-dire planifié. Par exemple, vous pouvez dire : « avant 6 mois je serais à un poste de directeur de la communication, etc... »

Lorsque nous irons en détail dans le plan d'action, alors que vous fractionnerez votre objectif en actions à mener, celles-ci aussi devront avoir une date limite de réalisation.

Je vous souhaite un excellent travail !