



emploi **B**ooster!

Le e-programme de Retour à l'Emploi

Module 4 / Semaine 2

GARDER LE CAP SUR MON OBJECTIF



Vous avez maintenant fixé vos objectifs et surtout votre objectif prioritaire. C'est un excellent travail et départ ...bravo !
Surtout continuez,...la partie la plus gratifiante, c'est-à-dire l'atteinte de votre objectif, vous reste à vivre !

Vous allez pour cela très prochainement travailler à votre plan d'action et vous lancer dans sa réalisation. Au préalable, voici un document qui vous permettra de retrouver toute la source de votre inspiration et réactiver au besoin vos ressources lorsque vous aurez un peu trop « la tête dans le guidon » ;-)

En effet, si notre travail dans ce programme a commencé par une prise de hauteur avec l'Etat des lieux et la vision de votre vie, nous avons amorcé une redescente progressive vers la réalité et ses matérialisations. Le danger est de perdre de vue votre vision et votre motivation. Ce qui suit est donc un moyen simple et efficace de contourner ce piège. Gardez le à portée de main, de vue, relisez-le le plus souvent possible...il vous stimulera et activera tous les « micro comportements » inconscients qui créent un contexte favorable !

Pour y arriver je vous propose de remplir le tableau récapitulatif ci-dessous, en vous servant de :

- La mise à jour de votre vision
- La déduction de votre mission
- La connaissance de vos valeurs fondamentales
- Votre objectif principal (vous pouvez en mettre plusieurs si vous le souhaitez)
- Du travail que vous venez d'effectuer sur vos objectifs
- Vos résultats au MBTI
- Des résultats d'un éventuel bilan de compétences

Parmi les rubriques à remplir vous trouverez :

- « **Mon affirmation positive** »

C'est une phrase qui résume *de façon positive* votre vision et/ou votre objectif. Vous pouvez-vous la répéter plusieurs fois par jour, voire l'inscrire en écran de veille sur votre ordinateur, ou même l'afficher bien en vue ! Elle va vous « programmer » dans l'atteinte de votre objectif. Cette technique s'apparente à une « visualisation ».

Exemple : Je m'épanouis dans mon travail de directrice de la communication.

- « **ce que j'accepte** » et « **ce que je refuse** »

Entendez par là ce que vous êtes prêts à accepter pour atteindre votre objectif et ce que vous ne tolérerez pas, même pour atteindre votre objectif, parce que cela nuit à quelque chose de fondamental pour vous.

- En ce qui concerne vos schémas de réussite, vous les renseignerez ultérieurement. Nous ferons un travail au préalable.

Pour remplir ce tableau, je vous conseille d'utiliser des phrases courtes ou des « images » qui ont une signification pour vous et peuvent faire office de métaphore.

Ma vision

Ma mission

Mon objectif

Date limite de réalisation de mon objectif :

Mes 3 valeurs fondamentales

- 1.
- 2.
- 3.

En quoi ces objectifs sont **importants** pour moi

Mon affirmation positive

Mes faiblesses/ freins/obstacles

Mes forces/ Atouts/ Ressources

Mes schéma de réussite

Ce que j'accepte

Ce que je refuse (les limites que je fixe)