



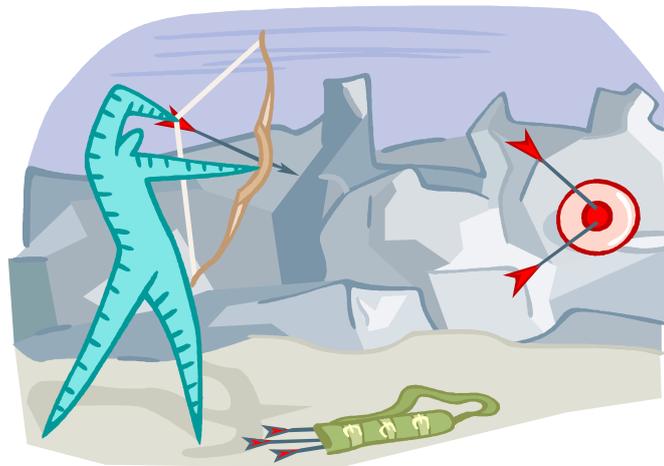
# Emploi **B**ooster!

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

### Module 6 / Semaine 2

## Passer à l'action

Atteignez vos objectifs *efficacement* !



### I/ Mise en œuvre et suivi de votre stratégie.

La semaine dernière vous avez travaillé sur votre plan d'action de façon très rationnelle. Maintenant, afin que **toute votre personne converge vers votre objectif**, je vous propose d'agir également sur le plan émotionnel.

L'exercice « **Programmer votre Objectif à Rebours** » de cette semaine va vous permettre de programmer des « micro-comportements », c'est à dire des actions différentes de celles que vous menez habituellement, inconscientes, dans le sens où vous ne les déclenchez pas consciemment, et imperceptibles.

Ces micro-comportements ont le pouvoir d'enclencher un cercle vertueux vous permettant d'atteindre votre objectif.

Télécharger [« Programmer votre Objectif à Rebours »](#)

Ainsi aurez vous l'impression que tout vient à vous naturellement. C'est une façon de traiter la partie qui ne dépend pas de vous, c'est-à-dire celle liée au « hasard » des rencontres, des annonces et des circonstances dans votre recherche d'emploi ou d'opportunités. Personnellement cela me fait penser à la justement célèbre citation : « aide toi et le ciel t'aidera ! »

Vous pourrez ainsi à ce stade de votre démarche, avoir l'impression de vivre des rencontres ou des évènements inattendus mais qui tombent « à pic ». Certaines personnes nomment cela « synchronicité », c'est-à-dire un ensemble d'évènements apparemment anodins qui, mis ensemble, prennent sens et vous font avancer vers votre objectif. (Pour ceux qui désirent en savoir plus, voir la Bibliographie plus bas)...Soyez y attentifs !

## **1. Suivre la réalisation de votre plan d'action :**

Vous pouvez maintenant réviser si besoin en est votre liste d'actions à mener par ordre prioritaire établie la semaine passée. L'outil suivant va vous aider à en assurer le suivi

Télécharger le [tableau « suivi des actions »](#)

En face de chaque action vous pourrez inscrire :

- sa date prévue, ou sa fréquence, de réalisation
- le résultat que vous en attendez
- si vous l'avez réalisée ou non
- vos commentaires

## **2. suivre visuellement la progression de réalisation de votre objectif.**

Pour suivre visuellement la progression de réalisation de votre objectif, il va vous suffire de colorier toutes les actions entreprises (Avec Free Mind il vous suffira de cliquer en haut à droite sur le petit nuage puis sur la palette pour choisir une couleur).

## II/ Les « Trucs » du coach

### 1. Célébrer chaque progression

Il est important de célébrer à votre façon chaque réalisation, tâche, sous étape, étape que vous avez accomplie ou atteinte comme une victoire.

Cela vous prouve votre capacité à réussir, ancre votre schéma de réussite et vous motive pour la suite...car n'oubliez pas, vous avez un objectif à atteindre !

### 2. Restez motivé(e) !

Une recette efficace consiste à vous entourer de personnes :

- qui croient en vous et vous encouragent
- Qui mènent le même « combat » que vous
- Qui peuvent vous apporter les ressources qui vous feraient défaut
- Qui peuvent vous apporter des contacts utiles
- Qui peuvent jouer le rôle d'observateur neutre

N'hésitez pas à communiquer sur vos actions, vos projets etc...sur la mailing-list d'Expression Coaching, les participants peuvent vous apporter une aide précieuse. Faites de même avec ceux qui vous entourent, qui pourront à leur tour transmettre l'information à leurs connaissances.

### 3. Ne vous laissez pas distraire de votre objectif !

Dans la vie, vous êtes constamment sollicités par votre entourage, environnement pour aider, écouter, porter votre attention ailleurs. Ceci a pour effet de vous disperser et de diluer vos efforts.

Si cela se répète à forte dose vous risquez de perdre de vue votre objectif ou de vous démotiver.

Ceci ne veut pas dire qu'il faut se couper de tout, mais il convient de délimiter le temps que vous voulez consacrer à votre réalisation comme celui consacré aux autres. **Il est important d'être réaliste dans cette répartition**, cela vous aidera à bien à vous y tenir et respecter votre environnement.

### 4. Gardez à l'esprit :

- votre objectif (au besoin vivez le en rêve éveillé le plus souvent possible)
- vos motivations
- la prochaine étape

...et surtout *aidez vous de la fiche « Garder le Cap sur mon Objectif » à lire et relire...*

## La perfection est parfois l'ennemi du bien

On veut parfois que les choses soient tellement parfaites que l'atteinte de l'objectif est sans arrêt reporté. Quelque chose de parfait arrive parfois trop tard... Gardez par ailleurs à l'esprit qu'une fois votre objectif atteint, plein d'autres « aventures » passionnantes à vivre se présenteront à vous. **Votre objectif n'est pas un aboutissement, mais bien un nouveau départ, celui que vous avez choisi.**