



Programmer votre Objectif à Rebours

Pour:

- Programmer dans le temps la réalisation de son objectif pas à pas et en rendre la progression « naturelle ».

Dans quelles circonstances l'utiliser:

Vous avez travaillé avec votre « mental » sur votre objectif et la façon de l'atteindre. Vous voulez maintenant faire de même sur le plan émotionnel afin que **toute votre personne** converge naturellement vers votre objectif !

Temps nécessaire:

- 45 mn

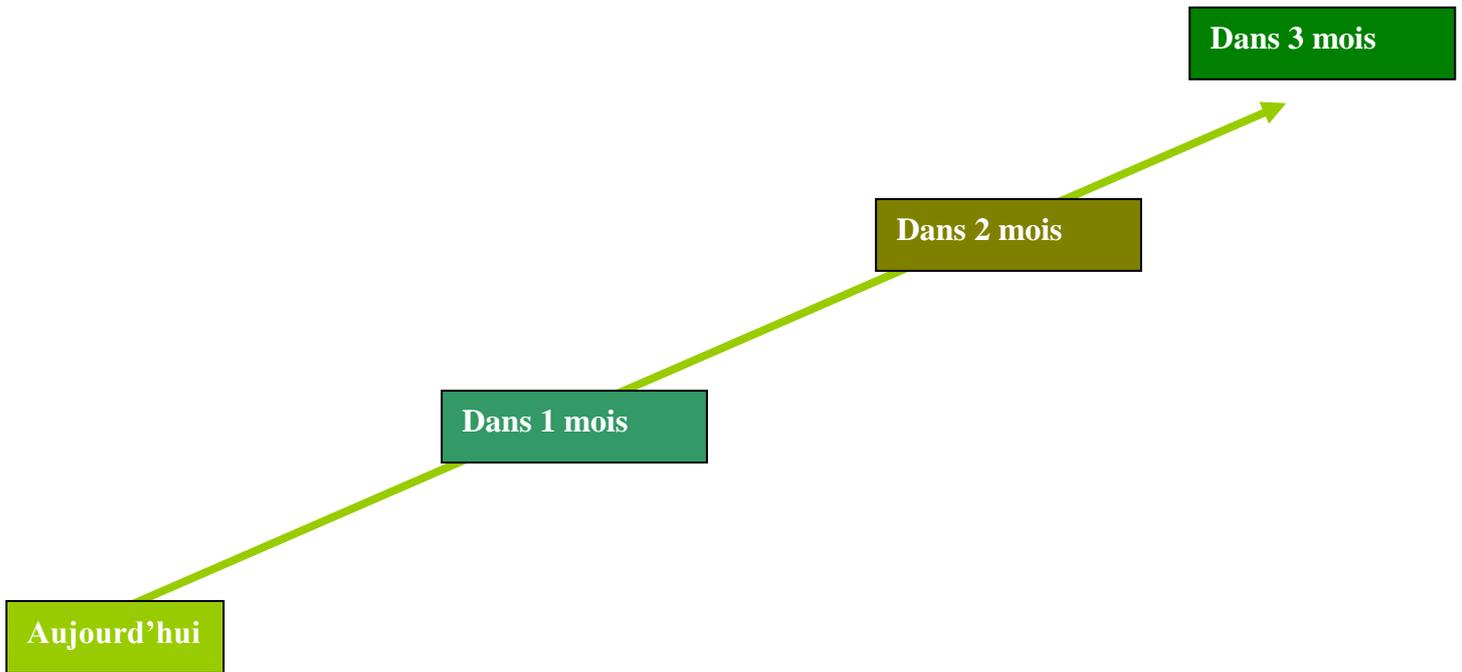
Présentation de l'Outil :

Fait appel à la ligne du temps et à la visualisation. Permet de programmer la réalisation de votre objectif et de déclencher inconsciemment un comportement et des actions qui vont dans ce sens. On peut parler de « cercle vertueux de réussite ».

Comment utiliser l'outil :

Vous allez pouvoir [télécharger une feuille au format Excel](#) qui va vous guider pas à pas dans l'utilisation de l'outil.

Si l'idée de mémoriser les différentes données au fur et à mesure, ou de les inscrire dans le tableur, vous déplaît, vous pouvez prendre une feuille de papier et y tracer une ligne que vous allez diviser en 3 parties comme ceci:



La première partie est constituée par le premier mois à compter du jour où vous réalisez cet exercice

La deuxième partie est comprise entre le premier et le deuxième mois.

La troisième partie est comprise entre le deuxième et le troisième mois.

Vous pouvez aussi tracer cette ligne au sol et vous déplacer dessus au fur et à mesure de l'exercice.

1. Placez-vous sur la case « dans 3 mois » physiquement ou virtuellement (Cela s'entend également pour cette phase et les suivantes).

Où voulez vous être ce..(Mettre la date d'atteinte de votre objectif: dans 3 mois) ?

Visualisez-vous une fois l'objectif atteint :

- Où vous trouvez-vous?
- Que faites vous ?
- Qui vous entoure?
- Qu'est ce qui se passe?
- etc...utilisez des éléments visuels, auditifs, émotionnels....

Que ressentez-vous alors?

Au besoin, fermez les yeux pour bien ressentir tout cela et savourez vos progrès ! Une fois que vous êtes bien imprégné(e) de ce vécu, reculez dans le temps jusqu'à l'objectif -1mois (case G8 ou sur votre ligne : « Dans 2 mois »)

2. Placez-vous sur la case « dans 2 mois »

Que vous reste t-il à accomplir à cette date pour atteindre l'objectif?

Pour cela, quelles actions devez-vous entreprendre?

Détaillez ces actions.

Une fois ces actions entreprises, quels progrès avez-vous réalisé?

Pour cela visualisez-vous une fois ces actions accomplies

Que ressentez-vous alors?

Au besoin, fermez les yeux pour bien ressentir tout cela et savourez vos progrès !
Une fois que vous êtes bien imprégné(e) de ce vécu, reculez dans le temps jusqu'à l'objectif -2 mois (case G16 ou sur votre ligne : « Dans 1 mois »)

3. Placez-vous sur la case « dans 1 mois »

Que vous reste t-il à accomplir à cette date pour atteindre l'objectif?

Pour cela, quelles actions devez-vous entreprendre?

Détaillez ces actions.

Une fois ces actions entreprises, quels progrès avez-vous réalisé?

Pour cela visualisez-vous une fois ces actions accomplies

Que ressentez-vous alors?

Au besoin, fermez les yeux pour bien ressentir tout cela et savourez vos progrès !
Une fois que vous êtes bien imprégné(e) de ce vécu, reculez dans le temps jusqu'à votre présent (case G24 ou sur votre ligne « aujourd'hui »)

4. Placez-vous sur la case « Aujourd'hui »

Que devez-vous faire aujourd'hui pour atteindre l'objectif?

Pour cela, quelles actions devez-vous entreprendre?

Détaillez ces actions.

Une fois ces actions entreprises, quels progrès aurez-vous réalisé?

Pour cela visualisez-vous une fois ces actions accomplies

Que ressentez-vous alors?

Au besoin, fermez les yeux pour bien ressentir tout cela

5. Qu'est ce que tout ceci appelle en vous, à quoi cela vous fait-il penser ?

Prenez le temps de réfléchir à cette question et à vos réponses.

6. Marchez maintenant jusqu'à votre objectif final

Pour cela, passez par chacune des étapes en repensant à toutes les actions que vous avez programmées et à leurs résultats.

7. Comment vous sentez vous maintenant personnellement et par rapport à votre objectif ?

8. Redescendez et remontez votre ligne du temps

A faire si vous en ressentez le besoin, autant de fois qu'il vous semblera nécessaire pour vraiment « faire corps » avec toute cette période à venir.

VOTRE FEEDBACK

Ce Feedback concerne la fiche et l'outil associé. Si vous le souhaitez, vous pouvez le compléter puis le retourner à :

coach@emploibooster.com

Merci !

1. Comment vous sentez-vous après la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil associé ?¹
2. En quoi vous sentez-vous mieux/moins bien/ pareil ?²
3. Qu'est ce que la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil ont « mis en route » pour vous ?
 - a. Vous ont ils appris quelque chose ?
 - b. Vous ont ils fait découvrir quelque chose ?
4. Que garderiez-vous de cette fiche et de ce que vous obtenez grâce à l'outil ?
5. quel aspect est le plus important pour vous dans tout cela?
6. Qu'allez-vous entreprendre maintenant ?
 - a. Quand ?
 - b. Comment ?
 - c. De quelles ressources pouvez-vous disposer pour surmonter d'éventuels obstacles ?
7. Avez-vous des remarques, sur le fond comme sur la forme, à formuler concernant cette fiche et l'outil associé ? Si oui, quels sont t-ils ?

8. uels sont t-ils ?

¹ Vous pouvez vous aider de l'outil suivant pour évaluer votre bien être :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Evaluer sn Bien Etre

Si vous avez besoin d'évacuer une émotion forte, vous pouvez suivant vos besoin utiliser l'un des outils suivant :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Transformer ses émotions / Les 3 lettres