



Travailler ses Objectifs avec les « Niveaux Logiques »

Pour:

- Vérifier la cohérence de votre objectif avec vous-même et votre vie.

Dans quelles circonstances l'utiliser:

- Aligner votre objectif avec l'ensemble des composantes qui constituent votre personne depuis l'Être profond jusqu'à l'environnement en passant par le comportement.

Temps nécessaire:

- 1 heure

Présentation de l'Outil

Avec l'outil qui suit, vous pouvez vérifier la cohérence de vos objectifs avec tout ce qui est important de votre vie :

Votre environnement, votre comportement, vos capacités, vos valeurs et croyances ainsi que votre identité.

Ceci est important car des objectifs non cohérents ont peu de chance d'aboutir et de contribuer à votre épanouissement.

Lorsque vous aurez effectué cet exercice bon nombre de freins seront identifiés. Vous pourrez alors trouver des solutions ou réajuster votre objectif en fonction

Comment utiliser l'outil :

1^{ère} Phase :

- Marquer au sol 6 aires (ou prendre 6 feuilles de papier sur lesquelles se positionner.)
- Ecrire sur chaque feuille le niveau : environnement, Comportement etc...
- Disposer ces feuilles dans le même ordre que celui du tableau (de préférence l'environnement en bas)
- Commencez par vous placer sur l'aire de l'environnement et laissez-vous « pénétrer » par cet environnement. Fermez les yeux si cela peut vous aider et imaginez-vous dans votre environnement
- Posez-vous la question correspondante du tableau
- Passez au niveau supérieur et posez vous la question correspondante
- Continuez ainsi jusqu'à l'Identité Intégrée.

2^{ème} Phase :

- Refaire le même processus en redescendant les 6 aires de conscience (de l'identité intégrée à l'environnement) ;

3^{ème} Phase :

- Remonter les 6 aires sans questionnement cette fois mais en s'imprégnant à chaque niveau de l'état de conscience de correspondant.

Identité intégrée	Se placer en conscience de qui on est au plus profond de Soi en pensant à son objectif.
Identité de rôle	Quel rôle utiliserai-je pour atteindre cet objectif dans ce contexte ?
Valeurs et croyances	Quelles convictions sur moi, sur autrui et sur la vie utiliserai-je?
Capacités	Comment ferai-je? Quels atouts, connaissances, stratégies utiliserai-je?
Comportement	Que ferai-je concrètement ?
Environnement	Dans quel contexte, où et quand agirai-je pour atteindre cet objectif ?

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 ?

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