

SE FIXER DES OBJECTIFS PERSONNELS

Pour avancer vers ce dont on rêve, il suffit de se mettre en projet...

Remplir d'abord les cases du premier tableau pour faciliter le discernement.

Traduire ensuite les désirs en objectifs dans le second tableau. Vérifier que les objectifs sont bien formulés pour être atteignables.

A des dates successives remplir l'échelle d'avancement pour les objectifs pris en compte.

N'oublie pas de te féliciter quand un objectif est atteint ! et de remercier ceux qui t'ont aidé à l'atteindre.

 <i>Ce qui ne va pas bien dans ma vie d'aujourd'hui</i> <i>(laisser monter son ressenti sans filtrer ce qui vient)</i>	 <i>Ce que je désire par rapport à cette question</i> <i>(écouter sa voix intérieure sans se demander comment faire)</i>
1-	
2-	
3-	
4-	

TABLEAU DE BORD DE MES OBJECTIFS

Date : 15/6/2020 (exemple)

Objectifs	Pour quand	Conditions de réussite	Avancement						
			🕒	1	2	3	4	5	
A									
B									
C									
D (exemple): Engager un travail personnel avec un coach.	2020	Dégager un budget pour cela. Bien choisir l'accompagnateur.							
E (exemple): Faire un voyage de 10 jours en vélo électrique, en Autriche, avec mon épouse.	8/2020	Information sur les locations de vélos électriques et les parcours. Réserver avant avril.							
F (exemple): Acquérir une bonne maîtrise du logiciel « Excel » de Microsoft.	12/2020	Suivre une formation adaptée. Y consacrer 2h /semaine.							

🕒 veut dire : « j'ai pris en compte cet objectif et commence à m'en occuper concrètement »

1-2-3-4-5 : échelle d'avancement du projet à la date, 5 étant l'objectif atteint.