

Se poser les bonnes questions pour se fixer un objectif

Se fixer des objectifs et les réaliser, sont des éléments indispensables pour être rester motivé. Ci-dessous, une façon efficace de se fixer des objectifs :

1°) Que souhaitez-vous ?

Répondre à cette question c'est formuler son objectif, plus votre objectif sera clair, plus vous pouvez mettre en place des actions qui vous permettrons de l'atteindre. Formulez le de façon positif, clair et précis.

Les premières questions destinées à mettre à jour l'objectif portent sur ce souhait de changement :

Que souhaitez-vous ?

Que voulez-vous obtenir ?

Que voulez-vous changer ?

Qu'est-ce que cela vous apportera ?

Qu'est-ce que vous avez déjà tenté pour changer ?

2°) Est-ce que ça ne dépend que de vous ?

Il est difficile de réaliser une chose qui ne dépend pas de nous même, voilà pourquoi il est important que l'objectif fixé le soit :

Dans ce projet,

Quel est votre rôle ?

Qu'est-ce qui dépend de vous ?

Qui décide ?

Vous savez alors quel rôle vous allez jouer dans l'atteinte de cet objectif : un rôle de décideur, un rôle de conseil, un rôle d'intermédiaire, un rôle de prescripteur... Cela vous permet de mettre en évidence ce que vous avez à faire.

3°) A quoi saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ?

Vous allez ensuite définir les critères d'un objectif atteint.

Nous avons tous notre propre vision du monde, et notre propre interprétation des événements. La mettre en évidence vous permettra de savoir lorsque votre objectif sera atteint.

Cette fois les questions seront :

A quoi saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ?

Alors, maintenant imaginez ...

Nous sommes dans quelques mois et notre projet est terminé... Que se passe-t-il ?

Que voyez-vous ?

Que ressentez-vous ?

4°) Qu'est-ce que ce projet vous apportera de plus important encore ?

En ayant présent à l'esprit que la détermination de l'objectif est un élément primordial de la motivation, vous allez vous questionner pour vous mettre en contact avec vos valeurs les plus profondes. Cette technique augmente significativement la motivation.

Pour comprendre ce mécanisme, je vous propose un petit dialogue.

Q: Qu'est-ce que la réussite de ce projet va vous apporter personnellement ?

R: La participation à un projet innovant.

Q: Dans le fait de participer à un projet innovant, qu'est-ce qui est très important pour vous ?

R: La satisfaction d'avoir bien fait mon travail.

Q: Très bien, et le fait de bien faire votre travail, ça vous apporte quoi de plus important ?

R: L'estime de moi.

Q: L'estime de vous, parfait, et l'estime de vous, qu'est-ce que ça vous apporte d'important ?

R: Rien ... C'est super !

A ce stade, vous êtes en contact avec vos valeurs fondamentales.

5°) Y aurait-il des inconvénients à réaliser cet objectif ?

Dans un processus de changement, on souhaite passer d'un état qui ne nous satisfait plus à un autre dont on pense qu'il va nous satisfaire.

Toutefois, dans l'état actuel, il y a peut-être des choses à conserver.

Nous ne connaissons pas l'état souhaité. Il nous attire par la représentation que nous nous en faisons, mais il peut également avoir des inconvénients.

Cette phase encore appelée « vérification de l'écologie » est destinée à mettre à jour les raisons qui pourraient empêcher la réalisation du projet.

Une fois cette phase terminée, il est possible de changer d'objectif, ou d'intégrer à l'objectif des modifications en fonction de ce que nous avons découvert.

Au cours de cette phase, le questionnement va porter sur les avantages à conserver la situation présente :

*Qu'y a-t-il de bon dans la situation présente ?
Quels seraient les avantages à la garder telle quelle ?
Que souhaitez-vous conserver de la situation présente ?*

Puis vous questionnez sur les inconvénients à changer (donc à atteindre son objectif) :

*Pourrait-il y avoir des inconvénients à changer ?
Pour vous ?
Pour les autres*

6°) De quoi avez-vous besoin pour réaliser cet objectif ?

*De quelles connaissances et compétence avez-vous besoin ?
Quelles sont les ressources que vous pouvez utiliser ?
Dans quel état avez-vous besoin d'être pour atteindre cet objectif ?*

Plus vous allez vous poser les bonnes questions et allez y répondre, plus vous trouverez des solutions. Vous serez dans l'atteinte de votre objectif car vous aurez mis tout en place pour le réalisez, vous l'aurez préparé.

Sachez que seuls les moyens que vous aurez mis en place dépendent de vous. Le résultat sera fonction de votre environnement et de votre investissement.

MON OBJECTIF EST :

(conseil pratique : commencez par un objectif facile à atteindre dans un premier temps. Car plus vous allez atteindre d'objectifs plus vous allez avoir envie d'en atteindre d'autre. Commencez petit, et grandissez ;-))