



## CLE : Définir son OBJECTIF



### OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Structurer sa réflexion** face à un changement
- **Définir sa cible** (pour mieux l'atteindre)
- Prendre des décisions en **pleine conscience**, pour les mettre en œuvre et les assumer pleinement

**PRINCIPE :** Quel que soit le changement initié (personnel ou professionnel, impactant ou peu impactant), pour passer de l'envie ou de l'idée à la mise en œuvre, il convient de définir un objectif répondant à 5 critères fondamentaux :

**Être positif, tangible, sensoriel, dépendant de vous et écologique dans votre vie.**

<u>L'OBJECTIF DOIT... :</u>	<b>A EVITER</b>	<b>A PRIVILEGIER</b>
<b>Être formulé de façon positive et précise</b>	Je ne veux plus être timide.  <i>Il s'agit ici surtout d'un problème et non d'un but recherché !</i>	Je souhaite aller vers les gens spontanément.
<b>Avoir un champ de mise en œuvre tangible</b>	Je veux perdre du poids.	Je veux perdre 5 kg, en suivant un rééquilibrage alimentaire, avec une nutritionniste.
<b>Précis et visualisable d'un point de vue sensoriel</b>	Je serai bien !	Je verrai le chiffre xx sur la balance, je me sentirai à l'aise dans telle taille de vêtements...
<b>Dépendre de vous</b>	Je veux réussir le concours d'admission  <i>Par définition, un concours dépend avant tout des autres participants.</i>	Je veux avoir appris tous mes cours avant le concours, afin de mettre toutes les chances de mon côté
<b>Écologique dans votre vie</b>	Un objectif dont les inconvénients seraient supérieurs aux bénéfices.	Un objectif qui soit cohérent avec vous-même et avec votre entourage.

### A NOTER :

« **Vous ne pourrez jamais atteindre une cible que vous ne voyez pas** » ! Beaucoup de gens passent leur vie à rêver sur différents sujets et notamment le bonheur, sans savoir exactement où aller ! D'où une quête perpétuelle ! Le « **Quand** » est une question véritablement indispensable car il évite de reporter toujours au lendemain et invite à vous mettre dans la dynamique.