



Les 5 étapes pour atteindre un objectif

Vous souhaitez obtenir un diplôme, monter dans l'échelle sociale, accomplir une performance sportive, ou arriver à modifier certaines habitudes de vie ?

Pour réussir, il faut, bien sûr, vous fixer des buts mais pas seulement !

En effet, la clé de la réussite réside aussi dans la façon dont vous vous fixez vos objectifs et dans la stratégie et les moyens que vous allez déployer pour les atteindre.

Se dépasser pour atteindre un but fixé apporte une grande satisfaction et favorise l'estime de soi !



le Booster Perso,

a été conçu pour augmenter votre engagement, renforcer votre motivation et vous donner plus de chances de réussir.

Rendez-vous sur www.e-tellyou.com !



Voilà 5 étapes conseillées par e-TellYou pour vous aider à conduire votre projet.



1ère étape - Définissez clairement votre objectif

Vous avez des projets, des souhaits en tête mais ils restent encore peu définis ou pas vraiment aboutis.

La 1ère étape vers leur réalisation, consiste à les écrire, à les décrire pour les identifier et les rendre plus concrets.

Pour réussir à définir quel est votre objectif, notez tout ce que vous avez en tête, examinez vos notes afin d'identifier et d'expliquer ce qui construit votre projet et ordonnez vos idées. Ecrivez avec un maximum de précisions ce que vous voulez exactement.

Grâce à ce travail d'écriture et de formulation, votre cerveau se met en œuvre et envisage les différentes possibilités de réalisation.

Si vous avez plusieurs objectifs différents, il est préférable de les hiérarchiser et de se fixer un nombre limité d'objectifs pour une période donnée car vous ne pourrez pas tous les conduire en même temps.

Pour faire votre choix, classez-les en priorisant ceux qui ont le plus de sens pour vous, vous motivent le plus et qui, une fois atteints, vous apporteront la plus grande satisfaction.

Décrivez et formulez votre objectif de façon positive avec le plus de précisions et de détails possibles pour l'ancrer dans la réalité.

Si votre projet est très important dans sa mise en place, déclinez-le en plusieurs étapes ou en plusieurs petits objectifs.



“Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va.” Sénèque



2ème étape – Posez vous les bonnes questions

Pour avoir une vision complète de votre projet, il faut apporter des réponses honnêtes et précises à différentes questions qui vont vous permettre de l'aborder sur toutes ses facettes.



Questions sur votre objectif lui-même

Qu'est-ce que JE veux exactement ?
Pourquoi je cherche à atteindre ce but ?

Questions sur vos Atouts, vos Faiblesses, sur les Opportunités et les Menaces¹

Quelles sont mes atouts, mes ressources et mes compétences pour atteindre mon objectif ?
Quels sont les savoirs, les capacités et pratiques à acquérir ?
Quels sont les points à travailler ?
Quelles sont mes opportunités ? Quels sont les points de vigilance ?

Questions sur les contreparties

Quels sont les efforts, les concessions à faire ?
Combien de temps, d'argent, de moyens dois-je y consacrer ?
Qu'est-ce qu'implique la mise en œuvre des actions pour atteindre mon objectif ?

Questions sur l'environnement

Le contexte est-il favorable ?

¹ Avec le FFOM, AFOM est une autre appellation de la matrice SWOT, outil d'analyse stratégique en entreprise.

Quelle aide puis-je avoir de mon entourage ?
Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif ?

Questions sur les actions à mettre en œuvre

Comment vais-je m'y prendre, avec quels moyens ?
Quelles vont être les différentes étapes ?

Questions sur votre organisation

Comment vais-je m'organiser et planifier les choses ?
Est-ce que mon projet est compatible avec mon rythme de vie et mes obligations ?
Quels seront mes temps d'activité et mes temps de détente ?

Questions sur le bénéfice

Qu'est-ce que vont m'apporter tous les efforts que j'aurais produits ?
Une fois mon objectif atteint, quels seront mes ressentis, mes sentiments ?



“Cela paraît toujours impossible, jusqu’à ce que ce soit fait.” Nelson Mandela



3ème étape - Vérifiez que votre objectif est “SMART”

Vous avez un objectif précis et défini, pour augmenter vos chances de l'atteindre, vérifiez qu'il soit « S M A R T »² !



S	Spécifique
M	Mesurable
A	Ambitieux
R	Réaliste
T	Temporellement défini/Traçable

² L'acronyme SMART a été utilisé pour la 1^{ère} fois dans un article de 1981 de la revue Management Review par George T Doran qui s'est inspiré du concept de management par objectifs défini en 1954 par Peter F. Drucker

Spécifique

Votre objectif est-il spécifique, personnel et est-ce qu'il dépend essentiellement que de vous ?

Est-il être clair et sans ambiguïté ?

Mesurable

Votre objectif est-il mesurable, c'est-à-dire quantifiable ou identifiable ?
Quels seront vos indicateurs de réussite qualitatifs ou quantitatifs ?

Ambitieux

Votre objectif est-il ambitieux pour vous motiver et vous amener à faire des efforts et à vous dépasser pour l'atteindre ?

Réaliste

Votre objectif est-il réaliste c'est-à-dire envisageable et atteignable ? L'avez-vous fixé de la façon la plus objective possible et en adéquation avec vos capacités et vos ressources aux niveaux physique, psychique et matériel ?



Temporellement défini / Traçable

Votre objectif est-il temporellement défini ?

Avez-vous fixé une date de début et une échéance, une date butoir pour l'atteindre afin de ne pas procrastiner ?

Votre objectif est-il traçable ? C'est à dire avez-vous identifié les différentes étapes pour sa réalisation avec les moyens mis en œuvre ?

“Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité. Un optimiste voit une opportunité dans chaque difficulté.” Winston Churchill



4ème étape - Votre 1er pas vers votre objectif

Votre objectif est un sommet à atteindre, il faut commencer par un 1er pas.



Ce 1er pas est très important, c'est celui qui va vous donner « l'impulsion » pour aller vers votre but.

“Le commencement est beaucoup plus que la moitié de l'objectif.” Aristote

Quel est votre 1er pas ?

Pourquoi pas un engagement envers vous-même avec le Booster Perso d'e-TellYou?



5ème étape - C'est à vous !

Cette dernière étape est la vôtre. C'est à **vous** de décider et d'agir.

Vous avez la responsabilité d'essayer et de réussir ou ... de ne rien faire !

“Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que vous n'osons pas. C'est parce que vous n'osons pas qu'elles sont difficiles.” Sénèque

Avec le **Booster Perso** d'e-TellYou

vous vous faites un message d'engagement à atteindre votre but.
C'est un véritable pacte que vous passez entre vous et...vous !

Écrire vos objectifs, vous incite à les réaliser.
Investir dans cet engagement, lui donne encore plus de valeur.

Tous les mois, un mail avec une citation sur la motivation et la réussite,
vous rappelle votre engagement et ravive votre envie d'atteindre votre but.

Un service complémentaire de Coaching par des professionnels diplômés d'état
est à votre disposition pour vous accompagner vers la réussite de votre projet.

Rendez-vous sur www.e-TellYou.com !

