



Définissez un objectif avec précision

- Que voulez-vous ?
- Quelle est la situation à améliorer ?
- En quoi est-ce important de changer votre objectif ?
(à formuler de façon positive et spécifique)

Définissez un objectif réalisable.

Sur une échelle de 1 à 10, indiquez quelles sont vos chances d'atteindre votre objectif de façon certaine.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Définissez un objectif systémique

Qui ne remet pas en cause des engagements dans votre environnement et vos relations avec votre entourage personnel, prof, familial

Dois-je **renoncer** à quelque chose pour l'atteindre

En conséquence, faut-il modifier ou adapter mon objectif ?

Définissez les **obstacles** à la réalisation de cet objectif, détaillez les avec précision

Définissez les ressources nécessaires dont vous avez besoin :

- Ressources personnelles existantes
- Ressources à acquérir
- Ressources disponibles dans votre environnement

Définissez les étapes à suivre



Identifiez les différentes tâches à mener pour atteindre cet objectif, en organisant la séquence en détail et dans le temps

Définissez l'évaluation de la réussite de votre objectif



- A quoi savez-vous que vous êtes dans la bonne direction ?
- Pensez à des critères, des indicateurs d'évaluation pour les étapes intermédiaires et pour l'étape finale

Déterminez la date de commencement et de fin

Définissez l'action (plan d'action)

Définissez le plan de suivi (dans le temps)