

FORMATION ATTEINDRE SES OBJECTIFS

SEMER, FERTILISER ET RÉCOLTER VOS OBJECTIFS : COMMENT SE FIXER DES OBJECTIFS ET LES ATTEINDRE.

« Parfois, j'ai l'impression que je traite mieux mes animaux, que moi-même... »

- Êtes-vous spectateur ou un producteur de votre vie?
- Incapable de vous fixer des objectifs réalisables ?
- Difficile de trouver la motivation pour atteindre vos objectifs ?
- Avez-vous tendance à lâcher en cours de route, à abandonner ?
- Avez-vous l'impression de réussir mais de passer à côté?

Objectifs de la formation :

- Connaître les 7 caractéristiques d'un objectif gagnant
- Apprendre à se fixer des objectifs viables et vivables
- Comprendre et appliquer des stratégies simples et efficaces pour atteindre ses objectifs
- Savoir comment gérer et prioriser ses objectifs
- Parvenir à augmenter sa motivation pour atteindre ses objectifs

Méthodologie :

- Exemples issus de la pratique
- Histoire de cas
- Théorie
- Auto-évaluation
- Plénière

Il y a 2 grands malheurs dans la vie :

Ne pas atteindre ses buts...et parfois les atteindre (source inconnue)

Le rôle, de se fixer des buts et des objectifs, est de satisfaire nos besoins, de manière à ce que nous puissions vivre une vie en harmonie et en équilibre, tout en développant son plein potentiel. Autrement dit, vivre une vie, qui correspond à ce que nous sommes, nos valeurs, nos croyances, nos forces et faiblesses ainsi que nos ressources.

Apprendre à se fixer des buts réalistes, atteignables et appropriés est un des éléments-clés du succès, dans la vie personnelle autant que dans la vie professionnelle. Des buts sains, nous stimulent et nous rendent heureux ainsi que les gens qui nous entourent. On dit souvent que l'échec se définit en grande partie, par le manque d'aptitude à se fixer des buts, ou encore par une mauvaise planification de la mise en action.

Les recherches sur le comportement humain dans les dernières années, dont la neuroscience nous permettent de mieux comprendre, comment les gens qui réussissent se fixent des buts mais aussi comment ils passent à l'action. La réussite de ce que l'on entreprend n'est pas un accident, ni dû au hasard. Elle se prépare, se planifie, se visualise et conséquemment, se programme.

Dans cette formation il sera question des critères des objectifs, mais aussi des compétences personnelles-clés, pour atteindre ses objectifs : la confiance en soi, l'autodiscipline, la motivation, la persévérance.

Cette formation vise donc à se donner des moyens, des outils et des stratégies concrètes pour évaluer, mettre en place et atteindre des objectifs sains et écologiques pour soi, pour les autres et pour notre environnement.

Pour en savoir plus, contactez **Pierrette Desrosiers Psychoaching** :
pierrette@pierrettedesrosiers.com ou 819 849-9016



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires

pierrette@pierrettedesrosiers.com
www.pierrettedesrosiers.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
J0B 2W0