



RÉALISEZ TOUS VOS OBJECTIFS

En 7 défis à relever



WWW.LES-DEFIS-DES-FILLES-ZEN.COM



Votre défi n°1 : **FORMULER VOTRE OBJECTIF N°1 EN MODE S.M.T**



Je vous invite à présent à reprendre votre objectif n°1, et à vérifier si chacun des points SMT est respecté dans votre formulation. Une fois ce défi rempli, vous pouvez à présent rédiger votre objectif respecté dans sa version SMT.

Mon Objectif n°1 :

Simple et spécifique Mesurable Limité dans le temps

Mon objectif n°1 formulé en mode S.M.T :

Votre défi n°2 : **DÉCOUPER ET SIMPLIFIER VOS SOUS-OBJECTIFS**



Je vous invite à reprendre votre objectif n°1, et à le diviser en un ensemble d'étapes clés, intermédiaires, nécessaires à son atteinte.

Les étapes clés pour atteindre mon objectif n°1

1

2

3

RÉALISEZ TOUS VOS OBJECTIFS EN 4 ÉTAPES ET 12 DÉFIS À RELEVER

Les étapes clés pour atteindre mon objectif n°1	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Votre défi n°3 : PROGRAMMER CHACUNE DE VOS ACTIONS CLÉS



Reprenez à présent la liste des actions clés de votre objectif, et indiquez à chaque fois l'échéance que vous fixez à cette action clé et les moyens nécessaires pour y parvenir.

Mes actions clés	Échéance	Moyens nécessaires et/ou sous-actions
1		<hr/> <hr/>

RÉALISEZ TOUS VOS OBJECTIFS EN 4 ÉTAPES ET 12 DÉFIS À RELEVER

Mes actions clés	Échéance	Moyens nécessaires et/ou sous-actions
2		<hr/> <hr/>
3		<hr/> <hr/>
4		<hr/> <hr/>
5		<hr/> <hr/>
6		<hr/> <hr/>
7		<hr/> <hr/>
8		<hr/> <hr/>

RÉALISEZ TOUS VOS OBJECTIFS EN 4 ÉTAPES ET 12 DÉFIS À RELEVER

Mes actions clés	Échéance	Moyens nécessaires et/ou sous-actions
9		<hr/> <hr/>
10		<hr/> <hr/>

Votre défi n°4 : PROGRAMMER VOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS DE SUIVI



Fixez-vous un rendez-vous de suivi mensuel, puis remplissez le tableau ci-dessous :

Mon Objectif :	Date du suivi : .../.../.....		
Mon plan d'actions pour le mois écoulé :			
Action	Date	Action	Date
1-		2-	
3-		4-	
5-		6-	

RÉALISEZ TOUS VOS OBJECTIFS EN 4 ÉTAPES ET 12 DÉFIS À RELEVER

Mon plan d'actions pour le mois écoulé :

Action	Date	Action	Date
7-		8-	
9-		10-	

Les actions que j'ai réalisées :

1-
2-
3-
4-
5-

Les actions que je n'ai pas réalisées, et la raison :

Action	Motif
1-	

RÉALISEZ TOUS VOS OBJECTIFS EN 4 ÉTAPES ET 12 DÉFIS À RELEVER

Action	Motif
2-	
3-	
4-	
5-	

Ce que je compte faire pour respecter mon plan d'actions pour l'avenir (en s'inspirant des clés facilitatrices de motivation) :

Mon nouveau plan d'actions pour l'avenir.

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

Votre défi n°5 : **ÉCRIRE VOTRE "POURQUOI"**



Je vous invite à répondre à la question „Pourquoi?“ 5 fois de suite, jusqu'à saisir ce qui vous anime profondément à travers cet objectif, jusqu'à vous sentir ému par votre réponse.

Pourquoi est-ce que je veux(votre objectif) ?

.....

.....

Pourquoi ?

.....

.....

Pourquoi ?

Pourquoi ?

Pourquoi ?

Votre défi n°6 : **IDENTIFIER 3 IDÉES POUR ACTIVER LE LEVIER "DIVERSITÉ"**



Que pourriez-vous faire pour apporter de la fraîcheur à des actions qui peut-être vous lassent ?



Que pourriez-vous faire autrement, que pourriez-vous modifier à vos méthodes de travail ?



Avez-vous des pistes relatives au "fond" des actions, aux actions elles-mêmes ?

.....

.....

.....

• Ou plutôt des pistes tenant à votre façon de les mettre en pratique, de les réaliser ?

.....

.....

.....

Votre défi n° 7 : **L'EXERCICE DU "COMPTABLE"**



Qu'est-ce qui a été plus important pour moi que la réalisation de mon objectif?

1.

2.

3.

4.



Mon bilan de ce défi :

.....

.....

