

Définir et atteindre un objectif

Cette formation vous présente une démarche concrète en vue de définir et d'atteindre des objectifs. Elle vous montrera comment développer une visualisation positive et mettre en place les plans d'action qui vous conduiront à la réussite.

Programme

1. Définir un objectif

- Clarifier un objectif à atteindre ou un problème à résoudre grâce la méthode S.C.O.R.E.
- Comprendre un état présent et un état désiré.
- Cibler le bon objectif, Valider qu'un objectif est atteignable avec les outils S.M.A.R.T. et P.R.E.M.

Travaux pratiques : Définir et cibler un objectif.

2. Identifier les craintes et mettre en place des solutions

- Analyser la notion d'échec.
- Reconnaître les croyances limitantes. Anticiper les obstacles et les situations difficiles.
- Lever les freins pour un meilleur lâcher prise, Transformer les contraintes en opportunités.

Travaux pratiques : Clarifier ses croyances limitantes et les transformer en ressources.

3. Reconnaître et développer les ressources indispensables

- Définir les valeurs correspondantes à un objectif. Accroître les ressources aidantes.
- Étudier le fonctionnement de la pensée et son interaction sur le mental.
- S'approprier des pré-supposés éléments déclencheur de réussite.

Travaux pratiques : Mobiliser ses propres ressources, en faire des outils permettant la mise en place d'un objectif.

4. Concevoir un plan d'action pour atteindre l'objectif

- Déclencher les méta-programmes, outils de PNL indispensables à la réussite d'un objectif.
- Développer sa créativité. Concevoir un brainstorming pour structurer le plan d'action.

Travaux pratiques : Etre capable de bâtir son plan d'action par rapport à son objectif.

5. Établir et accroître une attitude de réussite

- Savoir utiliser et maîtriser le langage constructif.
- Entreprendre la visualisation positive, outil de préparation mentale.
- Acquérir un état interne positif et mettre en place une force intérieure.

Travaux pratiques : Comprendre et mettre en place des outils de préparation mentale permettant de développer un comportement de réussite.

Durée

- 2 jours

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques, tests, accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif & Planification

Me consulter, formation individuelle ou collective, en intra ou inter entreprise. Possibilité d'une prise en charge par les OPCA.

Aucun prérequis nécessaire