



# Fiche sur la vision, l'objectif et le plan d'action

## Définissez votre vision

- Décrivez votre moi idéal
- Comment voulez-vous vous sentir à l'avenir?
- À quoi voulez-vous ressembler à l'avenir?
- Que voulez-vous faire différemment à l'avenir?

## Fixez votre objectif

- Que devez-vous faire pour concrétiser votre vision?
- Quelles sont les choses qui doivent changer dans votre vie?
- Êtes-vous prêt à opérer ce changement?
- Un bon objectif est spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et opportun.

## Établissez votre plan d'action

- Comment allez-vous atteindre votre objectif?
- Chaque semaine, posez-vous les questions suivantes :
  - Qu'est-ce que je vais faire?
  - Quand vais-je le faire?
  - Où vais-je le faire?
  - Combien de fois vais-je le faire?
  - À quelle fréquence vais-je le faire?
- Chaque semaine, déterminez ce qui s'est bien passé. Qu'est-ce qui ne s'est pas passé comme prévu?
- Lorsque votre plan ne se déroule pas comme prévu, réglez les problèmes rencontrés.

# Ma vision



# Mon objectif

## **OBJECTIF**

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Réaliste
- Défini

# Mon plan d'action

- Cette semaine, je vais :

\_\_\_\_\_ (quoi)

\_\_\_\_\_ (quand)

\_\_\_\_\_ (où)

\_\_\_\_\_ (combien de fois)

\_\_\_\_\_ (à quelle fréquence)

- Dans quelle mesure ai-je confiance en ma capacité à mener à bien ce plan :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant du Tout à fait confiant  
tout

**La semaine prochaine, vérifiez comment s'est déroulé votre plan d'action.**

**Lorsque votre plan ne se déroule pas comme prévu, réglez les problèmes rencontrés. Établissez ensuite votre prochain plan d'action!**



# Mon plan d'action hebdomadaire

Posez-vous les questions suivantes :

Qu'est-ce que je veux faire?

Qu'est-ce que je serai en mesure de faire cette semaine de façon réaliste?

## **Mon plan comprendra :**

Ce que je vais faire

Combien de fois je vais le faire

Quand je vais faire

À quelle fréquence je vais le faire

Où je vais le faire

Cette semaine, je vais \_\_\_\_\_(quoi)

\_\_\_\_\_ (quand)

\_\_\_\_\_ (où)

\_\_\_\_\_ (combien de fois)

\_\_\_\_\_ (à quelle fréquence)

## **Dans quelle mesure ai-je confiance en ma capacité à réaliser ce plan :**

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Pas confiance du tout

Tout à fait confiance

## **N'oubliez pas :**

- Si votre évaluation est supérieure ou égale à 7, super! Vous êtes persuadé de pouvoir y arriver.
- Si votre évaluation est inférieure à 7, vous voudrez peut-être creuser davantage le point que vous aimeriez cibler, ou redoubler d'efforts pour vous préparer à travailler sur ce point. Il est possible que vous ayez davantage confiance en vous et que vous soyez prêt à mettre en œuvre vos plans d'action en décomposant chaque semaine la tâche à accomplir pour parvenir à votre objectif. Vous pourriez par exemple ajuster les différents volets de votre plan d'action comme la quantité d'effort ou la fréquence.