

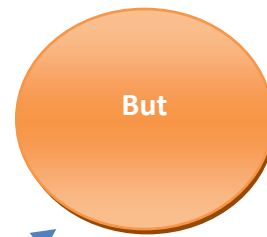
Exercice d'entraînement pour déterminer un objectif (PNL)

Votre posture ; Vous êtes ? :

👉 Prenez une feuille de papier et un crayon. Pensez à un objectif que vous voulez atteindre où un problème que vous souhaitez résoudre

Utilisez la figure ci-dessous pour votre propre situation de départ, objectif et but, les obstacles et les moyens identifiés et répondez aux questions de formulation des objectifs par écrit.

Qu'est ce que ça va m'apporter ?



Qu'est ce qui pourrait m'empêcher ?



Qu'est ce que je veux ?

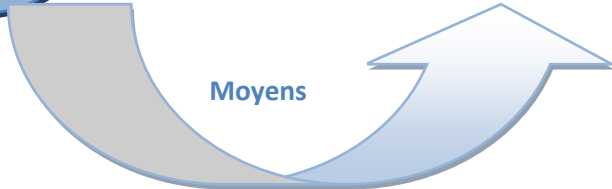


6 critères :

- 1 : Formulé affirmativement ?
- 2 : Dépend de Soi ?
- 3 : Réalisable ?
- 4 : Ecologique ?
- 5 : Contextualité ?
- 6 : Mesurable ?



Quelle Est ma Situation ?



De quoi ai-je besoin ?

Mon objectif que je souhaite atteindre :
(formulation par écrit)

Quelle est ma situation ?

Qu'est ce qui pourrait m'empêcher ?

De quoi ai-je besoin ?

Qu'est ce que je veux ?

