

Masterclass – Objectifs



Aujourd'hui, nous allons :

- Formuler efficacement un objectif
- Apprendre à le découper pour rester motivé
- Apprendre des tips pour le rendre collectif

Avec Mathieu Murail

Démarrons par un exemple



Mon objectif :

**Cette année je
dépende moins
pour Noël**

Au 24 décembre j'ai plus dépensé que
l'année dernière ... Pourquoi ?

De l'utilité du SMART



Les impacts d'un objectif abstrait:

- **Non activation du cortex préfrontal (ST)** – décision/plan
- **Activation de l'amygdale (SR)** – Stress / procrastination
- **Pas de dopamine (M)** - Motivation
- **Pas d'activation de la neuroplasticité du cerveau (A)** - Effort
- **Pas d'activation des fonctions exécutives du cerveau (R)**

Si on le rend SMART :

D'ici le 24 décembre, je ne dépenserai pas 800€ mais plutôt 300€ pour l'entièreté des cadeaux de Noël et 100€ pour la soirée de Noël et je suivrai mes dépenses au fur et à mesure dans un fichier excel.

Et ?



Au 24 décembre j'ai dépensé **AUTANT** que l'année dernière. C'est mieux mais toujours pas OK. Qu'est-ce qui ne va pas ?

Les bonnes conditions de formulation



Un objectif SMART peut ne pas fonctionner car :

- Il n'est pas formulé positivement
- Il n'y a pas d'objectif de l'objectif conscientisé (sens & motivation)
- L'objectif a un prix à payer non conscientisé (alignement interne)
- L'objectif n'est pas écologique (alignement interne)
- L'objectif n'est pas testable sensoriellement et en ligne avec mon intention émotionnelle (projection)
- Et surtout il n'est pas sous **MON** contrôle !

La formulation positive



D'ici le 24 décembre, je ne dépenserai pas 800€ mais plutôt 300€ pour l'entièreté des cadeaux de Noël et 100€ pour la soirée de Noël, et je suivrai mes dépenses au fur et à mesure dans un fichier excel.

Formulé positivement **NON**

D'ici le 24 décembre, je dépenserai maximum 300€ pour l'entièreté des cadeaux de Noël et 100€ pour la soirée de Noël et je suivrai mes dépenses au fur et à mesure dans un fichier excel.

Raison : L'objectif de l'objectif



D'ici le 24 décembre, je dépenserai maximum 300€ pour l'entièreté des cadeaux de Noël et 100€ pour la soirée de Noël, et je suivrai mes dépenses au fur et à mesure dans un fichier excel.

- Objectif de l'objectif conscientisé ? **NON**
- Pouvoir pleinement profiter de Noël et démarrer 2025 en sécurité.
 - Noël = plaisir et pas frustration **PLAISIR**
 - Soirée de Noël = plus conviviale et plus plaisante **CONVIVIALITE**
 - Epargne 2025 = plus grande réserve **SECURITE**

D'ici le 24 décembre, je dépenserai maximum 250€ pour l'entièreté des cadeaux de Noël et 150€ pour la soirée de Noël et je suivrai mes dépenses au fur et à mesure dans un fichier excel.

Observation du Prix à payer & Alignement écologique

D'ici le 24 décembre, je dépenserai maximum 250€ pour l'entièreté des cadeaux de Noël et 150€ pour la soirée de Noël, et je suivrai mes dépenses au fur et à mesure dans un fichier excel.

- Prix à payer conscientisé NON
- Ecologie (alignement avec mes valeurs & croyances) NON

Mes prix à payer : Je dois faire des cadeaux moins chers à mes proches. Je déroge à la tradition. Je m'expose à leur déception. Je dois leur annoncer ma décision...

Mes valeurs impactées : EQUITE / LOYAUTE / RECONNAISSANCE / STATUT

Mes croyances limitantes : Si on n'a pas d'argent on est un raté. Le montant du cadeau c'est le montant de l'amour.

D'ici le 24 décembre, je propose un nouveau concept de Noël moins dépensier à mes proches dans lequel chacun dépensera un maximum de 250 € pour l'entièreté des cadeaux de Noël et 150€ pour la soirée de Noël. De mon côté, je suivrai mes dépenses au fur et à mesure dans un fichier excel.



Sous MON contrôle



D'ici le 24 décembre, je propose un nouveau concept de Noël moins dépensier à mes proches dans lequel chacun dépensera un maximum de 250€ pour l'entièreté des cadeaux de Noël et 150€ pour la soirée de Noël. De mon côté, je suivrai mes dépenses au fur et à mesure dans un fichier excel.

Sous mon contrôle **NON**

Et s'ils ne sont pas d'accord ? Et s'ils pensent à d'autres montants ?

D'ici le 25 novembre, je propose un nouveau concept de Noël à mes proches qui permette de baisser les coûts de chacun, de respecter nos traditions familiales et d'augmenter la convivialité du moment.

Testable sensoriellement



D'ici le 25 novembre, je propose un nouveau concept de Noël à mes proches qui permette de baisser les coûts de chacun, de respecter nos traditions familiales et d'augmenter la convivialité du moment.

Testable sensoriellement / intention émotionnelle OUI/NON

Je veux être plus serein, plus en paix, plus responsable de mes besoins pour être en ligne avec l'intention émotionnelle que j'ai pour l'avenir.



D'ici le 25 novembre, je propose sereinement un nouveau concept de Noël à mes proches qui permette de baisser les coûts de chacun, de respecter nos traditions familiales et d'augmenter la convivialité du moment.

On vérifie

D'ici le 25 novembre, je propose sereinement un nouveau concept de Noël à mes proches qui permette de baisser les coûts de chacun, de respecter nos traditions familiales et d'augmenter la convivialité du moment.

P (Positif) : OUI

R (Raison : Objectif de l'objectif) : OUI

O (Observation du prix à payer) : OUI

A (Alignement écologique) : OUI

C (contrôle) : OUI

T (Testable Sensoriellement) : OUI

I (Intention émotionnelle) : OUI

F (Faisable : SMART) : OUI



Et si je le découpe



- 1 - D'ici le 21 novembre, je définis un modèle équitable et flexible pour Noël qui réduise les dépenses d'au moins 50% et ait un impact positif sur la convivialité de la soirée.
- 2 - D'ici le 23 novembre, je téléphone à tous mes proches pour leur demander ce qu'ils attendent d'une bonne soirée de Noël et je leur expose ma première ébauche de modèle et je récupère leur feedback.
- 3 - D'ici le 24 novembre, je mets à jour mon modèle en intégrant les attentes et les feedbacks de chacun.
- 4 - D'ici le 25 novembre, je recontacte tous mes proches pour leur proposer le modèle final.

Et vous, quel est votre objectif ?



Checkons le via le PROACTIF...

Faisable

Spécifique : Quel est le résultat précis/concret que je vise ? Qu'est-ce que je veux exactement atteindre ?

Mesurable : Comment vais-je mesurer le progrès ? Qu'est-ce qui me prouvera que je suis sur la bonne voie ? Quand saurai-je que j'ai atteint mon objectif ?

Atteignable : Ai-je les ressources disponibles pour l'atteindre ? Sur une échelle de 1 à 10, à quel point je pense le réussir ?

Réaliste : Quels compromis dois-je faire pour l'atteindre ? Est-ce le bon moment pour me lancer dedans ? Est-il aligné avec ce que je souhaite ?

Temporel : Quand doit-il être atteint ? Que se passera-t-il si je dépasse cette échéance ?



Checkons le via le PROACTIF...

PROACTI



Positif : Est-il formulé positivement? Quelle amélioration en tirer ?



Raison : Qu'est-ce que l'atteinte de cet objectif va satisfaire ? En quoi est-ce important de le réaliser ?



Observation du prix à payer : Quels compromis seront nécessaires pour l'atteindre ? Quels potentiels blocages vais-je rencontrer ? Quels impacts négatifs aurait-il ?



Alignement écologique : Quel avantage y aurait-il à ne pas atteindre l'objectif ? Quels risques sont liés à l'atteinte de l'objectif ?



Contrôle : Qu'est-ce qui dépend des autres ? Qu'est-ce qui est sous ma responsabilité ?

Checkons le via le PROACTIF...

PROACTI



Testable sensoriellement : Quels sons, images ou sensations me viendront à l'esprit quand je saurai que j'ai réussi ? Puis-je me projeter dans l'atteinte de cet objectif ?



Intention émotionnelle : Quelles émotions ou états d'esprit cet objectif vise-t-il à renforcer en moi ? En quoi cet objectif est-il cohérent avec qui je suis/veux devenir ?

Quel est votre nouvel objectif ?



On le décline en étapes ?



- Pour voir et célébrer l'évolution □ Accroître les motivations intrinsèques dans le temps
- Au travers du corps, des émotions ET du cérébral
- Pour accroître la motivation dès le départ !

4 étapes clés :

- La méthode de la visualisation (se projeter et vivre émotionnellement l'atteinte de l'objectif)
- L'ancrage spatial/corporel (pour découper)
- La logique & la mise au propre (pour structurer)
- Le pont sur le futur (pour engager)

Et pour une équipe ?

Construire les objectifs ENSEMBLE et en déléguant la constitution des sous objectifs à ceux qui en ont le contrôle !

Quelques tips :

- ❑ **Considérez le collectif comme une entité à part entière** en plus de chaque individualité. Equipe de 5 = 6 entités
- ❑ Commencez par définir ce que va devenir l'équipe et assurez-vous que chaque entité s'y retrouve. **Assurez-vous que l'objectif est bien en ligne avec cette VISION**
- ❑ Assurez-vous que **chaque entité a une raison claire**
- ❑ Assurez-vous que chaque partie de l'objectif est **principalement mais pas totalement définie par ceux qui en ont le contrôle.**
- ❑ Réalisez des **compromis sur les prix à payer et alignements écologiques** en demandant ce qui ne peut absolument pas être payé/les désalignements inacceptables et les efforts qui peuvent être faits. Récompensez ces efforts réalisés.
- ❑ Faites l'exercice de **projection et de pont sur le futur ensemble** et discutez des sensations ressenties
- ❑ Faites **un point hebdomadaire au minimum en célébrant les avancées de chacun.**



Q&A

Des questions ?



Nos Parcours de formation :

Le parcours Accompagnant / coach PNL

Libérez le plein potentiel avec un accompagnement profond d'excellence.

Meilleur rapport qualité/prix du marché pour 35 jours de formations sur un an.

Plus de 95% de taux de satisfaction depuis 40 ans.



Nos Parcours de formation :

Le parcours transformationnel & transitionnel



Retrouvez votre essence et sublimez-la à votre rythme avec autonomie.

Deux parcours complets (30 et 9 jours) pour être complètement aligné depuis votre identité jusqu'à votre environnement dans des phases de transformation ou de transition

Découpable grâce à un coaching d'orientation vous permettant de créer votre transformation à la carte.

Nos Parcours de formation : Le parcours Management

Développez l'intelligence collective au travers d'un management impactant

Atteindre les objectifs avec performance grâce à un parcours de 18 jours et des modules de 3 jours pratiques et pragmatiques.

On a sélectionné pour vous l'essentiel de ce qui marche au travers de nombreux modèles.



**Notre mission, la
transmission.
De l'information à la
transformation.**

www.ressources.be

