

| |
|---|
| 1) DESCRIPTION DE L'OUTIL |
| L'atelier d'établissement d'objectifs est une séance structurée conçue pour aider les individus à se fixer des objectifs pratiques et réalisables qui favorisent l'autorégulation en fournissant des objectifs et des mesures de performance clairs. |
| Durée : 15 minutes – quotidiennement |
| 2) OBJECTIFS DE L'OUTIL |
| <ul style="list-style-type: none"> • Clarifier les objectifs personnels et professionnels. • Améliorer la motivation et la concentration en fixant des objectifs clairs et mesurables. • Promouvoir l'autodiscipline grâce à un suivi régulier des progrès. • Développer des stratégies pour surmonter les obstacles et les revers. |
| 3) CONNEXION DE L'OUTIL AVEC LA COMPÉTENCE |
| Fixer et atteindre des objectifs est un aspect fondamental de l'autorégulation, car cela nécessite un suivi cohérent de ses actions et la capacité d'ajuster ses comportements pour les aligner sur les objectifs fixés. |
| 4) MATÉRIAUX DE RESSOURCES |
| <ul style="list-style-type: none"> • Modèles pour l'établissement d'objectifs et de plans d'action. • Matériel pour une présentation sur les techniques efficaces d'établissement d'objectifs. • Des outils de suivi des progrès, tels que des applications ou des planificateurs physiques. |
| 5) COMMENT APPLIQUER L'OUTIL |
| <p>Étape 1 : Organiser un atelier pour présenter les principes de définition d'objectifs SMART (spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents, limités dans le temps).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étape 2 : Guidez les participants à travers le processus de définition de leurs propres objectifs SMART. • Étape 3 : Discutez et planifiez les défis potentiels et les stratégies pour rester sur la bonne voie. • Étape 4 : Mettre en œuvre un système de contrôle régulier et de mises à jour sur les progrès vers les objectifs. |
| 6) QUE APPRENDRE |
| Les participants apprendront à fixer des objectifs efficaces et à élaborer des stratégies pratiques pour les atteindre, ce qui est crucial pour l'autorégulation. Ils acquerront également des compétences pour ajuster leurs approches en fonction d'un feedback et d'une auto-évaluation continus. |