

## Se donner des objectifs professionnels avec le cercle des objectifs « Je ne veux plus / Je veux »

Plusieurs choses vous agacent chez vous, chez les autres, vous prennent de votre temps, vos relations avec certaines personnes manquent de fluidité... bref vous ressentez de l'insatisfaction dans votre vie professionnelle mais sans savoir précisément comment améliorer la situation.

Le cercle des objectifs est une méthode qui va vous permettre **de clarifier votre situation en vous aidant à définir vos objectifs spécifiques** pour mettre en place votre évolution professionnelle.

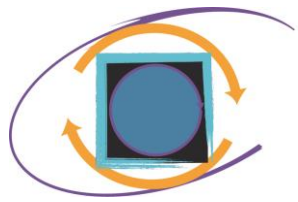
La méthode se déroule en 3 étapes ; elle consiste dans un premier temps à **définir ce que l'on ne veut plus pour clarifier ce que l'on veut**. Ensuite, en se focalisant sur ce que l'on veut, il s'agit **d'identifier des thématiques communes** sur lesquelles vont se **construire les objectifs spécifiques**.

Il est conseillé d'effectuer ce travail sur un support de type paper-board pour rendre l'exercice visuel et concret.

Bonne réflexion en espérant que cet outil vous permette de clarifier votre situation.  
...et si vous restez bloquer dans votre réflexion, un coach saura vous accompagner.

**Elisabeth Passilly,**

*Coach certifiée dans le domaine professionnel, adhérente à l'EMCC France*



## Se donner des objectifs professionnels avec le cercle des objectifs « Je ne veux plus / Je veux »

### 1. Définir ce qui vous motive

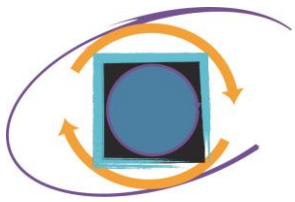
- ✓ Commencez par indiquer au haut de votre feuille de papier votre objectif général. (NB : il est important de se donner une échéance sinon l'objectif risque de rester sans suite...)
- ⇒ *Ex : Retrouver de la motivation au travail d'ici telle « échéance », Retrouver des relations sereines dans mon environnement pro d'ici x mois,*
- ✓ Faites ensuite un grand cercle au centre de la page
- ✓ Ecrivez à l'extérieur du cercle « tout ce que vous ne voulez plus » par rapport à votre situation professionnelle
- ✓ Ensuite, écrivez à l'intérieur du cercle tout ce que vous voulez qui se produise dans votre contexte professionnel. Il est intéressant de s'appuyer sur les différents points que l'on ne veut plus pour définir ce que l'on veut à la place.

Prenez le temps de la réflexion pour avoir suffisamment de contenu pour arriver à en dégager vos motivations prioritaires.

### 2. Dégager les thématiques communes pour construire vos objectifs spécifiques

Dans cette étape, il s'agit de prendre du recul sur les « Je veux » pour définir en quoi vous pouvez avoir une action sur ces points. Evidemment, vous ne pouvez pas tout changer, mais vous avez une marge de manœuvre qu'il vous est possible d'exploiter. Par exemple, vous ne changerez pas vos collègues mais vous pouvez changer votre comportement vis-à-vis d'eux, ou vous pouvez peut-être mieux cibler l'environnement dans lequel vous souhaitez travailler...

- ✓ Focalisez-vous ensuite sur l'intérieur du cercle et regroupez les éléments à partir des thèmes qui se dégagent. Retenez 2 à 4 thèmes max.
- ✓ Formulez ces thèmes en termes d'objectifs spécifiques (positif, précis, commençant par un verbe d'action). Ces objectifs doivent vous permettre de d'atteindre votre objectif.
- ⇒ *Ex : Redéfinir mes activités prioritaires, étudier les possibilités de formation, revoir mon CV, faire un bilan de compétences, rencontrer ma DRH, développer mon réseau, faire un travail de développement personnel, travailler ma posture, etc...*
- ✓ Notez ensuite vos objectifs spécifiques à l'intérieur du cercle dans une couleur différente.



## Se donner des objectifs professionnels avec le cercle des objectifs « Je ne veux plus / Je veux »

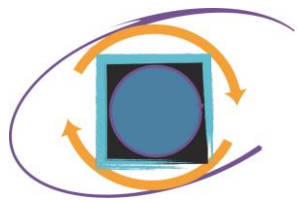
### 3. S'appropriez ses objectifs spécifiques

- ✓ Détachez la feuille du paper board et découpez le cercle afin de séparer l'intérieur du cercle avec son contenu de l'extérieur avec le contenu qui lui est rattaché
- ✓ Détruisez la partie extérieure du cercle avec « tout ce que vous ne voulez plus »
- ✓ Soyez attentif à ce que vous ressentez lorsque vous détruisez ce que vous ne voulez plus

**Il est intéressant également de poursuivre l'exercice par l'illustration de vos objectifs à travers d'images, photos ou dessins afin de vous approprier de manière active et créative vos objectifs.**

**Cet outil vous a ouvert de nouvelles perspectives ? Vous souhaitez approfondir votre réflexion ?**

**Pour aller plus loin...**



**EquiProCoach**  
Équilibre Professionnel Coaching

**Se donner des objectifs professionnels avec le cercle des objectifs**  
**« Je ne veux plus / Je veux »**

**Découvrez**

## **La Démarche Projet EquiProCoach**

Retrouvez toutes les informations sur  
le site

[www.equiprocoach.com](http://www.equiprocoach.com)

Ou

Contactez EquiProCoach

mail :

[elisabeth.passilly@equiprocoach.com](mailto:elisabeth.passilly@equiprocoach.com)

Tel : 06.83.17.57.59

