

La majeure partie des gens ont des intentions (alors qu'ils croient avoir des objectifs). La différence ? Un objectif part d'un point A rejoint un point B dans un temps donné.

Je veux apprendre l'anglais -> intention

Je veux perdre du poids -> intention

Les nouvelles résolutions sont des intentions qui sont abandonnées dans le 88% des cas dans les 3 semaines.

Toi tu ne veux pas ça.

Un autre problème des intentions -> il n'y a pas d'élément de mesure. Et ce qui ne se mesure pas ne se gère pas.

Avant de transformer une intention en objectif, je te propose à présent d'utiliser une technique de brainstorming pour lister des intentions.

Exercice N°1 – lister un maximum d'intentions

1. Prends des post-its
2. Prends un timer réglé sur 3 minutes
3. Note autant d'idées d'objectifs que possible sur tes post-its. Une idée par post-it.
4. À ce stade, c'est la quantité qui compte, ne te soucie pas de savoir si ton intention d'objectif est réalisable.
5. Tes intentions d'objectifs doivent te permettre d'aller dans la direction de ce qui est important pour toi si possible en utilisant tes compétences.

Exercice N°2 – catégoriser tes intentions d’objectif

À présent, utilise la matrice stratégique impacts / coûts sur laquelle tu vas placer tes différents post-its.

Impact = Effet de l’objectif pour atteindre ce qui est important pour moi

Coûts = ressources en temps / argent pour réaliser l’objectif

À présent, place tes post-its sur la matrice.

Exercice N°3 – mettre une priorité dans tes différentes intentions d’objectifs

Sélectionne les intentions d’objectifs qui se trouvent dans le cadran supérieur gauche de ta matrice. Ceux qui ont le plus d’impact avec un minimum de ressources.

Si tu as une intention d’objectif, c’est bien. Si tu en as plusieurs, utilise la matrice préférentielle pour établir une priorité en te posant la question suivante : qu’est-ce que je préfèrerai accomplir ?

Exercice N°4 – transforme ton intention en objectif

À présent, tu vas passer ton intention dans le filtre à objectif.

Ton objectif doit avoir les 4 caractéristiques suivantes :

1. Il doit partir d'un point A rejoindre un point B dans un temps donné
2. Il doit être mesurable
3. Il doit être dans ta zone de contrôle
4. Tu dois accepter le sacrifice à réaliser au quotidien (ou chaque semaine) pour avancer dessus

Exemples d'objectifs:

Je veux perdre du poids -> Intention

Je vais passer de 82 à 75 kg du 1 janvier 2018 au 31 décembre 2018.

Je veux écrire un livre -> intention

Je vais écrire 25 chapitres sur l'organisation du 17 février 2017 au 31 août 2017.

Exercice : transforme ton intention en objectif.

Si tu as des doutes sur la formulation de ton objectif, [poste celui-ci dans les commentaires](#) 😊