

ATELIER CREATIVES - 24 janvier – Estelle Peyrard

•• S'organiser pour réussir son année !



# Déroulement

- u Mon bilan 2016
- u Mes objectifs 2017
- u Je m'organise !



# Mon bilan 2016

- u Vous étiez-vous fixé des objectifs en 2016 ? Les avez-vous réalisés ?
- u De quoi êtes-vous satisfaite ? Qu'est-ce qui a fonctionné ?
  - u Au niveau de vos résultats professionnels
  - u Au niveau de votre accomplissement professionnel ?
  - u Au niveau personnel ?
  - u ...
- u De quoi n'êtes vous pas satisfaite ? Que feriez-vous différemment ?



# Mes objectifs 2017

- u Quels sont mes objectifs pour l'année ?
  - u RESULTATS : Quels objectifs pour la réussite de mon activité professionnelle ?
    - u Ex : signer x contrats, avoir x nouveaux clients, avoir un chiffre d'affaire / un bénéfice de x, développer telle nouvelle activité, améliorer la rentabilité de tel produit, ouvrir ma boutique en ligne...
  - u ACCOMPLISSEMENT / CONFORT : Quels objectifs pour me sentir bien dans cette activité professionnelle ?
    - u Ex : travailler plus souvent de chez moi, déléguer plus de tâches, faire telle réalisation dont je serai fière, passer tel diplôme ou certification, apprendre à faire telle chose, élargir mon réseau professionnel...
  - u PERSO : Quels objectifs pour ma vie personnelle / familiale / sentimentale ? Pour ma maison ? Quels objectifs pour mes temps de loisirs ?
    - u Ex : passer plus de temps avec mon conjoint/ mes enfants, redécorer le salon, reprendre le piano
  - u SANTE / DEVELOPPEMENT PERSONNEL : Quels objectifs pour prendre soin de moi ? Pour me sentir évoluer ?
    - u Ex : apprendre à prioriser / à dire non / à gérer mon stress, manger bio, me tenir droite pour ne plus avoir mal au dos, voir un ostéopathe, ...
  - u ...

# Mes objectifs 2017

- u Précisez maintenant chacun de ces objectifs :
  - u Est-il suffisamment bien formulé ? *Allez-vous savoir de quoi il s'agit si vous le relisez dans un mois ?*
  - u A quoi saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ? *Celui-ci peut-il être chiffré ? Quand voulez-vous l'avoir atteint ?*
  - u Votre objectif est-il atteignable ? Est-il suffisamment ambitieux ? Dépend-t-il de vous ?
  - u En quoi est-il important pour vous ? Que vous apportera-t-il ? Et si vous ne le réalisez pas ?
  - u Que risquez-vous en atteignant cet objectif (effets collatéraux) ? Est-ce acceptable ?
  - u Maintenant conservez les 5 objectifs qui vous semblent les plus importants !
  - u Quelles sont les actions qui permettront d'atteindre cet objectif ? Pour quand devez-vous avoir réalisé chacune d'elle ?

# Je m'organise !

- u Les clés pour atteindre ses objectifs :
  - u Les définir correctement
  - u Etre capable d'en changer... mais pas toutes les semaines !
  - u Les décomposer en tâches actionnables
  - u Se récompenser
  - u Ne pas les oublier...
  - u Visualiser le chemin parcouru



# Décomposer en tâches actionnables

- u A votre avis, les tâches suivantes sont-elles actionnables ?
  - u *Changer le filtre de la hotte électrique*
  - u *Publier un post sur mon blog sur le thème « Réussir mon année 2017 »*
  - u *M'inscrire sur un MOOC OpenClassrooms*
  - u *Vendre le fauteuil sur leboncoin*
  - u *Prendre rendez-vous avec le maire*
  - u *Editer une brochure pour le prochain salon professionnel*



# Se récompenser

- u Quelles sont les actions qui vont me demander le plus d'efforts ? Parce qu'elles sont difficiles ou parce qu'elles ne sont pas « ma tasse de thé »...
- u Comment vais-je me récompenser de les avoir réalisées ? Un cadeau ? Un moment de détente ? Autre ?





# Eviter que mes objectifs ne passent aux oubliettes

- u Quand vais-je revoir mes objectifs ?
  - u A quelle fréquence
  - u Quel jour ? A quelle heure ?
- u Avec qui ?
- u Sur quel support vais-je les mettre pour pouvoir les consulter à tout instant ?
- u Comment vais-je prioriser mes actions pour que mes actions « pas ma tasse de thé » soient réalisées ?



# Visualiser le chemin parcouru

- u Utiliser un visuel positif lorsqu'une tâche est accomplie :

J

ü

- u Conserver la trace des actions passées



Si vous souhaitez

- Clarifier vos objectifs
- Mettre du sens dans vos actions
- Mettre en œuvre une organisation personnelle efficiente
- ...

Tarif CREATIVES :

3 séances de coaching individuel  
135€ (au lieu de 210€)

(me contacter en précisant que vous êtes  
membre Créactives)

**Coaching individuel et d'équipe**  
**Performance d'entreprise**

**Estelle PEYRARD**  
06 26 76 55 59

[estelle.peyrard@processcoaching.fr](mailto:estelle.peyrard@processcoaching.fr)  
[www.processcoaching.fr](http://www.processcoaching.fr)



# Mon bilan 2016

J

L

[Estelle.peyrard@processcoaching.fr](mailto:Estelle.peyrard@processcoaching.fr)



# Mes objectifs 2017

Objectif

C'est important  
pour moi car...

Actions pour y parvenir

[Estelle.peyrard@processcoaching.fr](mailto:Estelle.peyrard@processcoaching.fr)



# Mes objectifs 2017 : suivi mensuel

Objectif	Ce mois-ci	Cette semaine	La semaine prochaine	Le mois prochain
		À remplir en début de semaine	À remplir à mesure que je réalise les tâches de la semaine	

