**Deux modèles pour fixer ses objectifs : ABCS**



**Modèle ABCS (en anglais : Aim high, Believe in yourself, Care and Commit, Specify and Self-Reflect), pour le long terme**

Regardez *Présentation de l’ABCS de la fixation d’objectifs*: <https://youtu.be/NGE3Yzbia10>

**Ambition (aim high) :**

### **Lancez-vous un défi qui représente un objectif à long terme, digne de vos efforts.**

* Exemple : Vous visez la direction du service de conception d’une entreprise qui crée des produits écoresponsables et vous en faites votre choix de carrière.

**Écrivez votre réponse ci-dessous :**

|  |
| --- |
|  |

## **Confiance en soi (believe in yourself)  :**

### **Nourrissez le sentiment de votre efficacité personnelle (ayez la conviction que vous pouvez atteindre vos objectifs).**

* Exemple : Vous savez qu’il faudra du temps et des efforts pour parvenir à ce poste, mais vous n’avez aucun doute : vos études et votre expérience vous démarquent de la concurrence.

**Écrivez votre réponse ci-dessous :**

|  |
| --- |
|  |

## **Détermination (care and commit)  :**

### **Entretenez votre motivation et faites tout ce que vous pouvez pour atteindre vos objectifs.**

* Exemple : Vous vous encouragez en travaillant par petites étapes pour atteindre votre objectif. Vous décidez à quel moment de la semaine ou de la journée vous allez étudier, faire de la recherche ou participer à des activités qui vous rapprochent de vos objectifs.

**Écrivez votre réponse ci-dessous :**

|  |
| --- |
|  |

## **Bilan et réflexion (specify and self-reflect)  :**

### **Ayez une idée claire de ce que vous voulez faire et jetez un œil critique sur votre progression.**

* Exemple : Amorcez votre réflexion avec les questions suivantes : Qu’avez-vous accompli ? Quels obstacles devrez-vous encore surmonter ? Quelles étapes vous reste-t-il à franchir pour atteindre vos objectifs ?

**Écrivez votre réponse ci-dessous :**

|  |
| --- |
|  |

**Astuces**

Il n’y a pas de parcours sans obstacles. Peu importe le modèle choisi, ne baissez pas les bras devant les difficultés!

Les moments difficiles sont fertiles en enseignements. Ce sont aussi d’excellentes occasions d’amorcer une réflexion.