

## Présentation de l'ABCS de la fixation d'objectifs - Transcription

La fixation d'objectifs est une méthode permettant de réussir dans la poursuite de ses passions. Le modèle ABC de la fixation d'objectifs et du modèle de planification orienté vers l'avenir peut vous aider à identifier des défis ou des objectifs à long terme. L'abréviation ABCS de la fixation d'objectifs signifie ambition, confiance en soi, détermination et bilan et réflexion.

Examinons ces modèles plus en détail. Lorsque vous fixez des objectifs à long terme, vous devez avoir de l'ambition. Cela signifie que vous devez vous fixer un objectif qui vous intéresse et qui vous mettra au défi en cours de route. Par exemple, vous pourriez être intéressé par un poste de direction au sein d'organisations dans votre carrière. Après, il est important de croire en votre capacité à les atteindre.

Par exemple, vous pouvez reconnaître que l'acquisition du poste de direction nécessitera du temps, pas des efforts, mais vous êtes convaincu que votre expérience académique et professionnelle fera de vous un excellent candidat. Les objectifs à long terme requièrent de l'attention et de l'engagement. Cela signifie qu'il faut rester motivé et continuer à s'efforcer à atteindre des buts. Par exemple, vous pouvez vous motiver en prenant des petites mesures, comme prévoir du temps pendant la semaine pour apprendre, faire des recherches ou participer à des activités qui contribuent à la réalisation de votre objectif.

Enfin, il est important de préciser et de réfléchir au cours du processus. Il s'agit d'être clair sur ce que vous voulez atteindre et de réfléchir à vos progrès. Par exemple, en réfléchissant, vous pouvez vous poser les questions suivantes : qu'ai je accompli ? Quels sont les obstacles que je dois encore surmonter et quelles sont les prochaines étapes pour atteindre mon objectif ?

Lorsque vous vous fixez des objectifs, n'oubliez pas que tout le monde est confronté à des obstacles ou à des défis entendus qui peuvent avoir une incidence sur la manière dont nous atteignons nos objectifs. Toutefois, les périodes difficiles nous fournissent des enseignements utiles et des occasions parfaites de réfléchir et d'adapter nos plans.