

Étapes de la définition de votre objectif

Nous avons tous des objectifs dans la vie ou des choses que nous aimerions accomplir. Qu'ils soient grands ou petits, vous fixer des objectifs clairs peut vous aider à apporter des changements dans votre vie et vous donner un sentiment de contrôle et d'orientation. Vous pouvez suivre les étapes ci-dessous ainsi que la page finale afin de vous fixer un objectif important à vos yeux !

N'oubliez pas : Vous pouvez travailler sur le module de knowHAE « Se concentrer sur ce qui compte pour vous » afin d'obtenir d'autres conseils sur la définition de votre objectif.

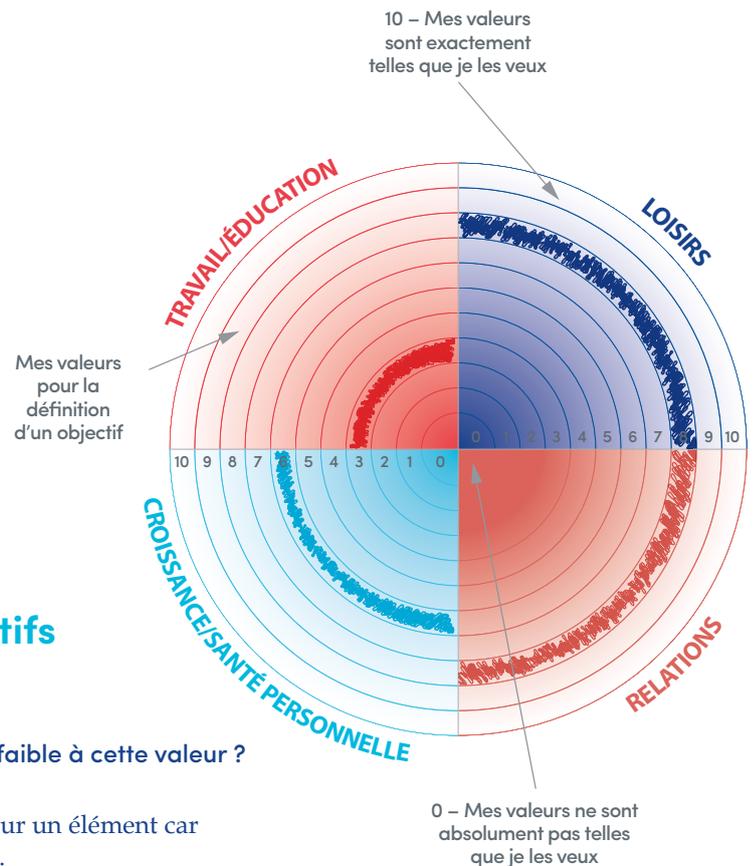
Étape 1. Choisir vos valeurs¹

Réfléchissez aux aspects de votre vie qui sont les plus importants pour vous et sélectionnez-en un que vous voulez développer ou améliorer.

Il peut s'agir de n'importe quel aspect figurant sur la roue à droite ou d'un autre auquel vous pensez.

Si vous avez besoin d'aide pour choisir un aspect de votre vie sur lequel travailler, vous pouvez utiliser la roue des valeurs afin d'évaluer ce que vous pensez de chaque aspect, 10 étant le plus positif et 0, le moins positif.

Dans l'exemple ci-contre, cette personne a marqué 3 pour « Travail/Éducation ». Comme il s'agissait de son score le plus faible, elle peut envisager de se fixer un objectif dans cet aspect de sa vie afin d'y apporter un changement positif.



Étape 2. Définir vos propres objectifs

Après avoir réfléchi à une valeur sur laquelle fonder votre objectif, réfléchissez à vos lacunes dans ce domaine.

- Qu'est-ce qui vous a amené(e) à attribuer un score plus faible à cette valeur ?
- Que voulez-vous améliorer ?

Ce sera votre « objectif », alors essayez de vous concentrer sur un élément car vous pourrez toujours vous fixer un autre objectif à l'avenir.

N'oubliez pas : Cette partie peut comprendre des personnes qui peuvent vous aider, de plus petites étapes à effectuer ou des échéances afin d'y parvenir.

Étape 3. Suivre l'évolution de votre objectif

Veiller à vérifier régulièrement vos progrès et identifier les obstacles potentiels peut vous aider à poursuivre votre progression vers votre objectif. Réfléchissez à ce qu'ils pourraient être mais, surtout, à la façon dont vous pouvez les anticiper et les surmonter.

L'étape finale

Enfin, vous attribuer une récompense afin de rester motivé(e) pour atteindre votre objectif peut vous aider à rester sur la bonne voie. Essayez de la conserver dans un endroit visible afin de rester motivé(e) !

Continuez pour définir votre objectif...

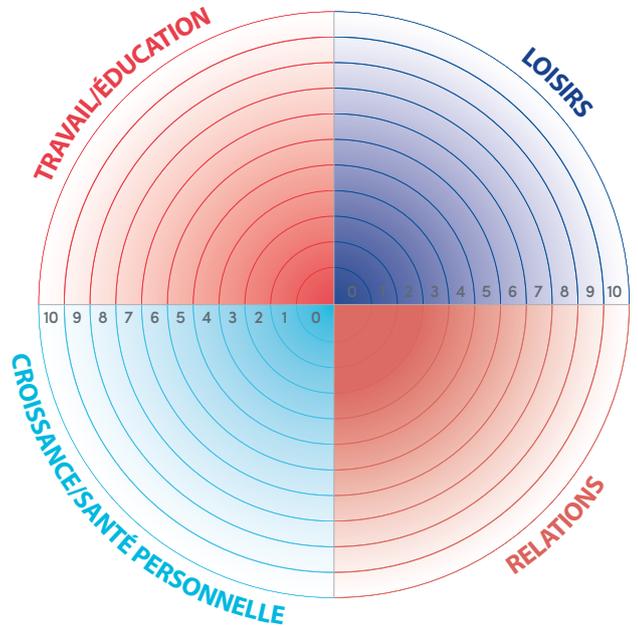
Références :

1. Lundgren et al. The Bull's-Eye Values Survey: A Psychometric Evaluation. Cognitive and Behavioral Practice 19 (2012) 518-526.

Mon objectif

Étape 1. Choisir vos valeurs

Mes valeurs :



Étape 2. Définir vos propres objectifs

Mon objectif :

Comment et quand j'atteindrai mon objectif :

JJ/MM/AAAA

JJ/MM/AAAA

JJ/MM/AAAA

Étape 3. Suivre l'évolution de votre objectif

Obstacles possibles à la réalisation de mon objectif :

Comment je les surmonterai :

Comment je me récompenserai lorsque j'atteindrai mon objectif :



Le site Web knowHAE est destiné aux utilisateurs se trouvant hors des États-Unis et du Royaume-Uni. Le site Web a été développé par Takeda dans le respect des normes industrielles et juridiques. Takeda prend toutes les mesures raisonnables afin d'inclure des informations précises et actuelles. Cependant, les informations fournies sur ce site Web ne sont pas exhaustives et ne doivent pas remplacer une visite, un appel, une consultation ou les conseils de votre médecin ou d'un autre professionnel de santé. Takeda ne recommande pas l'auto-prise en charge des problèmes de santé. Si vous avez des questions relatives aux soins de santé, veuillez appeler ou consulter votre médecin ou un autre professionnel de santé rapidement. Vous ne devez jamais ignorer les conseils médicaux ou retarder votre recours à ces derniers en raison d'informations que vous avez lues ici. © 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Tous droits réservés. Takeda et le logo de Takeda sont des marques commerciales de Takeda Pharmaceutical Company Limited, utilisés sous licence. Shire fait désormais partie de Takeda.

C-ANPROM/INT/HAE/0087 Avril 2021

knowHAE
sensibilisation, réponses, action