

Outil de définition d'un objectif de qualité

Enseigné au Centre International du Coach

Pour qu'un objectif soit réellement atteignable, il doit répondre à six critères fondamentaux.

P Positif

Qu'est-ce que je veux exactement ?

Si formulé négativement, reformulez positivement. Ex. : « Je ne veux pas m'énerver » « Je veux rester calme »

R Réalisable

Est-il matériellement possible de réaliser mon objectif ?

É Écologique

Peut-il exister des conséquences négatives pour moi ou pour les autres ?

C Contextuel

Où et quand je désire mettre en place mon objectif ?

I Indicateurs

Qu'est-ce qui me permettra de savoir que j'ai atteint mon objectif ? Qu'est-ce que je ressentirai ?

S Spécifique au coaché

Est-ce que cet objectif dépend uniquement de moi ?