



Feuille d'objectifs et notes

Les gens atteignent leurs objectifs par les petites choses qu'ils font chaque jour - les habitudes. Et, construire une nouvelle habitude prend du temps, cela dépend de la personne, du comportement et des circonstances. De plus, pour rendre une habitude automatique, il faut généralement 2 mois - 66 jours pour être exact.

Pour atteindre vos objectifs, il est important de mettre en place des habitudes. Vous trouverez ci-dessous des listes d'objectifs pour vous aider à choisir vos objectifs et trois tableaux où vous pouvez suivre les habitudes sur lesquelles vous vous concentrez et leurs progrès.

N'hésitez pas à télécharger ce document pour une utilisation électronique ou à l'imprimer pour écrire dessus.

Liste d'objectifs

<ul style="list-style-type: none"> → Compétences en matière d'allié et d'inclusion → Construire sa marque personnelle → Construire un réseau professionnel → Développer des compétences en leadership → Opportunités de carrière → Connaissances transversales 	<ul style="list-style-type: none"> → Gérer les relations → Compétences de mentorat → Exploration d'un nouveau rôle et d'un nouveau cheminement de carrière → Perspectives professionnelles → Représentation personnelle → Perfectionnement & Formation Continue
--	---

<p>Exemple d'objectif : Améliorer mon inclusion intentionnelle au travail. Exemple d'habitude : Je vais déjeuner avec quelqu'un de nouveau tous les mercredis au café au travail.</p>		
Focus	Quand	Où
Être intentionnellement plus inclusif au travail.	Pendant le dîner tous les mercredis.	Au café du travail.



Feuille d'objectifs et notes

Exemple d'objectif : Construire ma marque personnelle.

Exemple d'habitude : Je **publierai sur LinkedIn** tous les **dimanches à 14 h** depuis mon **bureau à domicile**.

Focus	Quand	Où
Construire ma marque personnelle.	Tous les dimanches à 14 h.	De mon bureau à domicile.

Mes habitudes

Habitude 1 :		
Focus	Quand	Où

Habitude 2:		
Focus	Quand	Où



Feuille d'objectifs et notes

--	--	--

Habitude 3:		
Focus	Quand	Où



Feuille d'objectifs et notes

Vous trouverez ci-dessous une section pour chaque session pour prendre des notes et suivre vos objectifs. Il s'agit de votre bloc-notes personnel pour noter tout ce dont vous voulez vous souvenir des sessions, de vos discussions ou des ressources - vous pouvez l'utiliser comme vous le souhaitez. Nous vous encourageons également à utiliser l'espace de suivi des objectifs pour réfléchir à vos objectifs chaque session et à la manière dont votre discussion et/ou les ressources vous ont aidé à progresser.

Mon bloc-notes

Séance 1

Notes:

Séance 2

Suivi des objectifs

Sur une échelle de 1 à 5, où en êtes-vous de la progression de votre objectif? (cercle)

1 2 3 4 5

Quels progrès avez-vous réalisés? Quelles actions devez-vous entreprendre?



Feuille d'objectifs et notes

Remarques :

Séance 3

Suivi des objectifs

Sur une échelle de 1 à 5, où en êtes-vous de la progression de votre objectif? (cercle)

1 2 3 4 5

Quels progrès avez-vous réalisés? Quelles actions devez-vous entreprendre?

Notes:



Feuille d'objectifs et notes

Séance 4

Suivi des objectifs

Sur une échelle de 1 à 5, où en êtes-vous de la progression de votre objectif? (cercle)

1 2 3 4 5

Quels progrès avez-vous réalisés? Quelles actions devez-vous entreprendre?

Notes:

Séance 5

Suivi des objectifs

Sur une échelle de 1 à 5, où en êtes-vous de la progression de votre objectif? (cercle)



Feuille d'objectifs et notes

1 2 3 4 5

Quels progrès avez-vous réalisés? Quelles actions devez-vous entreprendre?

Notes:

Séance 6

Suivi des objectifs

Sur une échelle de 1 à 5, où en êtes-vous de la progression de votre objectif? (cercle)

1 2 3 4 5

Quels progrès avez-vous réalisés? Quelles actions devez-vous entreprendre?

Notes:



Feuille d'objectifs et notes