



Formation 4: « Se fixer un objectif »

Description: Se fixer un objectif

Apprendre à se fixer des objectifs et surtout les réaliser, c'est savoir ce que l'on veut et matérialiser ses souhaits. Encore faut-il se fixer le bon objectif avec les bons moyens et outils, et se créer une carte de réalisation qui permettra la réussite de l'objectif.

Objectifs:

- Pourquoi se fixer un objectif, comment transformer une idée vague en un projet réalisable
- Comprendre les différents types d'objectifs
- Apprendre à formuler son objectif
- Atteindre son objectif: Mettre en avant ses points forts et améliorer ses points faibles connaître les indicateurs de réalisation
- Planifier un plan d'actions, Construire le bilan

Durée: 1 journée: 2X3h30

Lieu: en interne chez vous ou en externe dans une salle de réception.

Option: des ateliers physiques de mise en pratique

Pour qui: dirigeants, managers de tout niveau, collaborateurs 15 personnes maximum

Pas de pré requis pour cette formation



Formation 4: « Se fixer un objectif »

Beaucoup de gens, aujourd'hui, ne se fixent jamais d'objectifs précis. Leur existence, à l'image d'un bateau balloté par les vagues et poussé de-ci de-là par des vents capricieux, est caractérisée par le laisser-aller et le laisser-vivre. Ils prennent les choses comme elles viennent avec philosophie. C'est la dispersion, l'action sans but, le contraire de l'efficacité. **Comment et pourquoi se fixer des objectifs?**

Savoir fixer des objectifs

L'impact de la communication sur l'atteinte des objectifs

Les différents types d'objectifs

La méthode SMART (quantitatifs et qualitatifs)





Formation 4: « Se fixer un objectif »

De IQ à EQ :

Fierté / Honte

Exploit, performance et Résultat

Satisfaction, déception et échec

La méthode SMART quels doivent être les caractéristiques d'un objectif :

Spécifique : un objectif spécifique doit être en lien direct avec le travail de la personne chargée de réaliser l'objectif

Mesurable : un objectif mesurable doit être quantifié ou qualifié.

Atteignable

Réaliste: un objectif réaliste est un objectif pour lequel le seuil du réalisme est défini

Temporellement : un objectif temporellement défini est délimité dans le temps

Mise en pratique : sous forme d'ateliers individuels, nous travaillerons des cas concrets de « mise en place d'objectifs individuels et collectifs »





Challenge Bien-être: une parenthèse énergisante

(en complément de vos formations)

Rechargez vos batteries!

Evacuez stress, tensions, nervosité, ...une séance de **bien-être** et rétablissez le bon équilibre.

Des batteries rechargées, une sensation **durable** de **dynamisme** et de **vitalité**.



Objectif: retrouvez le calme intérieur

Nos options:

- Séance de réveil musculaire avant les séances de travail
- Séance de gym douce ou tonique
- Marche / marche nordique
- Séance de relaxation



Groupe: sans limitation de nombre, adaptable selon le niveau sportif du groupe



Durée: 20mn à 2H00, réalisable tout au long de l'année



Focus: possibilité d'activités indoor, outdoor, plage ou forêt





Parcours d'orientation: chasse aux trésors

(en complément de vos formations)

Après vous êtes **répartis les rôles**: lecture de carte, boussole, timing, lecture d'indices, ...partez **en équipe** dans une grande **chasse aux trésors**! Aller chercher un maximum d'indices ou balises dans votre environnement dans un temps imparti. **Rien ne sert de courir dans la mauvaise direction, mieux vaut-il marcher dans la bonne.... Réflexion, stratégie** sont de mises.



Objectif: à chacun d'optimiser son rôle pour amener l'équipe à la réussite; la performance individuelle au service du collectif.



Nos options:

- Urbain: indices/balises sur les lieux principaux de la ville où se réalise votre activité
- En pleine forêt
- En bord de mer
- De simples balises ou des énigmes à déchiffrer



Groupe: sans limitation de nombre; adaptable selon le niveau sportif du groupe



Durée et saison: d'1H à 3H selon les options, réalisable tout au long de l'année



Nouveauté: orientation de nuit



KARINE BAILLET: MON PARCOURS

Référence mondiale en raids multisports:

Vice championne du monde de raids multisports en 2006 et 2007

Victoire sur le raid **Gauloises** en 2002: raid mythique

Vice-présidente du Groupement National des raids multisports

Auteur d'un livre sur les raids multisports de nature

Femme de défis:

1ère femme à avoir **traversé la Manche** en wakeboard, funboard, kayak et catamaran

1ère femme et seul pilote français à avoir participé en 2009 au **Quaduro et Enduropal** du Touquet, course internationale de sports mécaniques

3° **Marathon des Sables** et 30° sur 1000 en 2012

Une expertise incontournable dans l'évènementiel:

Plus de 15 ans d'expériences en **organisation d'évènements** : Le Touquet Raid Pas de Calais, plus gros raid de France ; Touquet Bike&Run, Touquet raid amazones et Trail des 2 baies

Conférencière sur les thématiques de la dynamique d'équipes, de la performance individuelle et collective

Personne publique reconnue et appréciée:

Invitée sur différentes émissions TV, radio: sports, débats, Culture...« Marraine » de plusieurs courses, concours...

