



Déterminer ses objectifs & les rendre concrets

Savoir ce que nous voulons vraiment, le définir et le concrétiser

« Plein d'objectifs en tête, nous nous efforçons de les réaliser... Certains aboutissent, d'autres pas ! Pourquoi ? Comment ? À nous de trouver les moyens et les ressources nécessaires. »

- Trop souvent nous savons ce que nous ne voulons plus mais pas réellement **ce que nous voulons**. Il est important de penser « à l'endroit » et d'exprimer plutôt ce que nous souhaitons vraiment pour nous. Restez dans nos pensées négatives ne nous aide pas à tendre vers le positif. La question clé est : « Que voulons-nous ? » Pour atteindre un objectif ou résoudre un problème, il est nécessaire de déterminer clairement l'**objectif** lui-même et les caractéristiques de la **situation présente**.
- Le but de cet atelier est de **formuler clairement ses objectifs** en identifiant les critères nécessaires à leur réalisation, de faire apparaître les blocages et **trouver les ressources** utiles à la concrétisation de ceux-ci, par l'utilisation de techniques mentales (PNL) et corporelles (Sophrologie).