



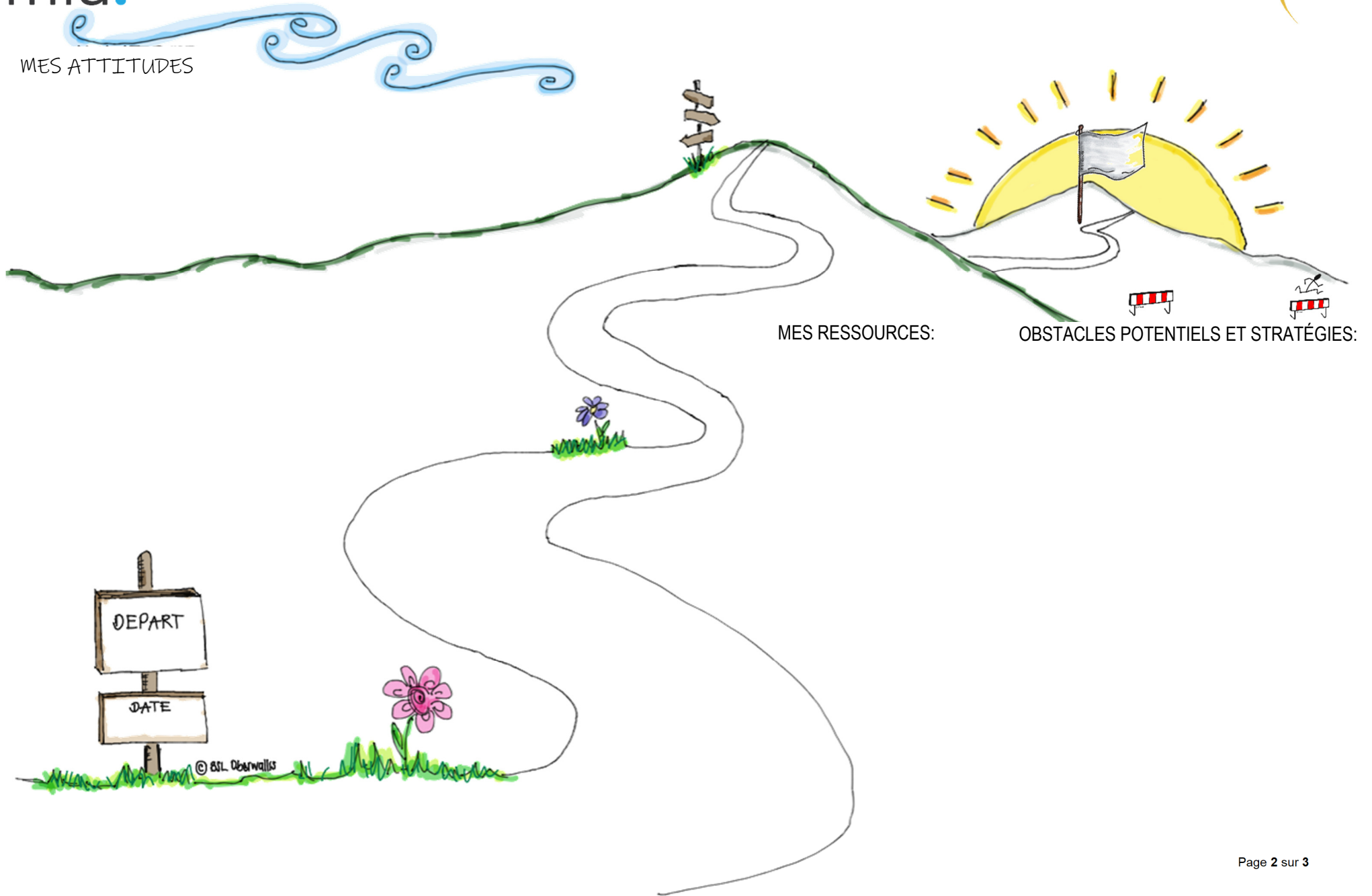


PLAN D'OBJECTIFS

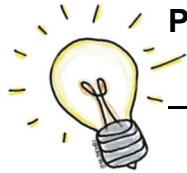
1. Je formule **MON OBJECTIF**, si possible avec une indication temporelle. Je formule mon objectif à la première personne, au présent, dans des termes positifs et en décrivant le résultat final. Il doit s'agir d'un objectif qui me parle et me motive. Quels **objectifs intermédiaires** motivants me rapprochent de mon objectif? Je les note. 
2. J'écris les **ressources personnelles et de mon environnement** qui m'aident à réaliser mon objectif (par ex. aptitudes, persévérance, contacts professionnels, finances). Quelles attitudes porteuses m'aident à réaliser mon objectif? J'écris une attitude positive, une devise qui donne du courage pour le vent favorable (de couleur bleue) dans le plan d'objectifs.
3. Quels sont les possibles **obstacles** qui se dressent sur le chemin vers mon objectif ? Je les écris. 
4. Comment puis-je surmonter chacun des obstacles? Je note des ressources et des stratégies qui pourraient m'y aider. D'éventuelles ressources devraient-elles être développées à cette fin? 
5. Je me représente **MON OBJECTIF** le plus concrètement possible. Sur la base de mon objectif, j'écris à présent les **objectifs intermédiaires et les étapes nécessaires** sur le chemin, jusqu'à remonter au point de départ. Je désigne mes objectifs intermédiaires et mes étapes par un drapeau  et j'indique une date dans la mesure du possible.

Remarque: au besoin, mon plan d'objectifs peut être modifié et complété.



MES RESSOURCES:

OBSTACLES POTENTIELS ET STRATÉGIES:



Principales conclusions tirées de mon plan d'objectifs:

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Brott, P. E. (2004). *Constructivist assessment in career counseling*. *Journal of Career Development*, 30(3), 189-200.

Hapkemeyer, J. (2012). *Die Bedeutung beruflicher Zielklarheit im Studium: Eine empirische Annäherung* (thèse de doctorat). Stiftung Universität Hildesheim. <https://www.zpid.de/redact/link.php?link=610349> (consulté le 11.07.2019)

Hirschi, A. (2011). *Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell*. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3(18), pp. 301-315.

Hirschi, A. (2012). *The career resources model: An integrative framework for career counsellors*. In: *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), pp. 369-383.

Hirschi, A. (sous presse). *Whole-Life Career Management: A Counseling Intervention Framework*. In: *Career Development Quarterly*.

Hirschi, A. & Valero, D. (2014). *L'espoir, ressource pour la carrière*. In: *Panorama*, édition 05/2014.

Stavemann, H.H. (2018). *Weitblicker und Zielverfolger. Eigene Lebensziele bestimmen und erfolgreich umsetzen*. Beltz: Weinheim Basel.

Valero D. & Hirschi A. (2017). *Motivation beim Berufseinstieg*. In: *Panorama*, édition 01/2017.