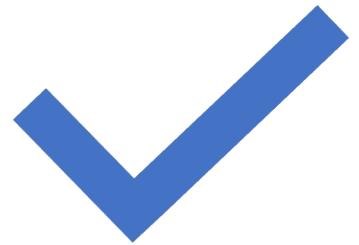


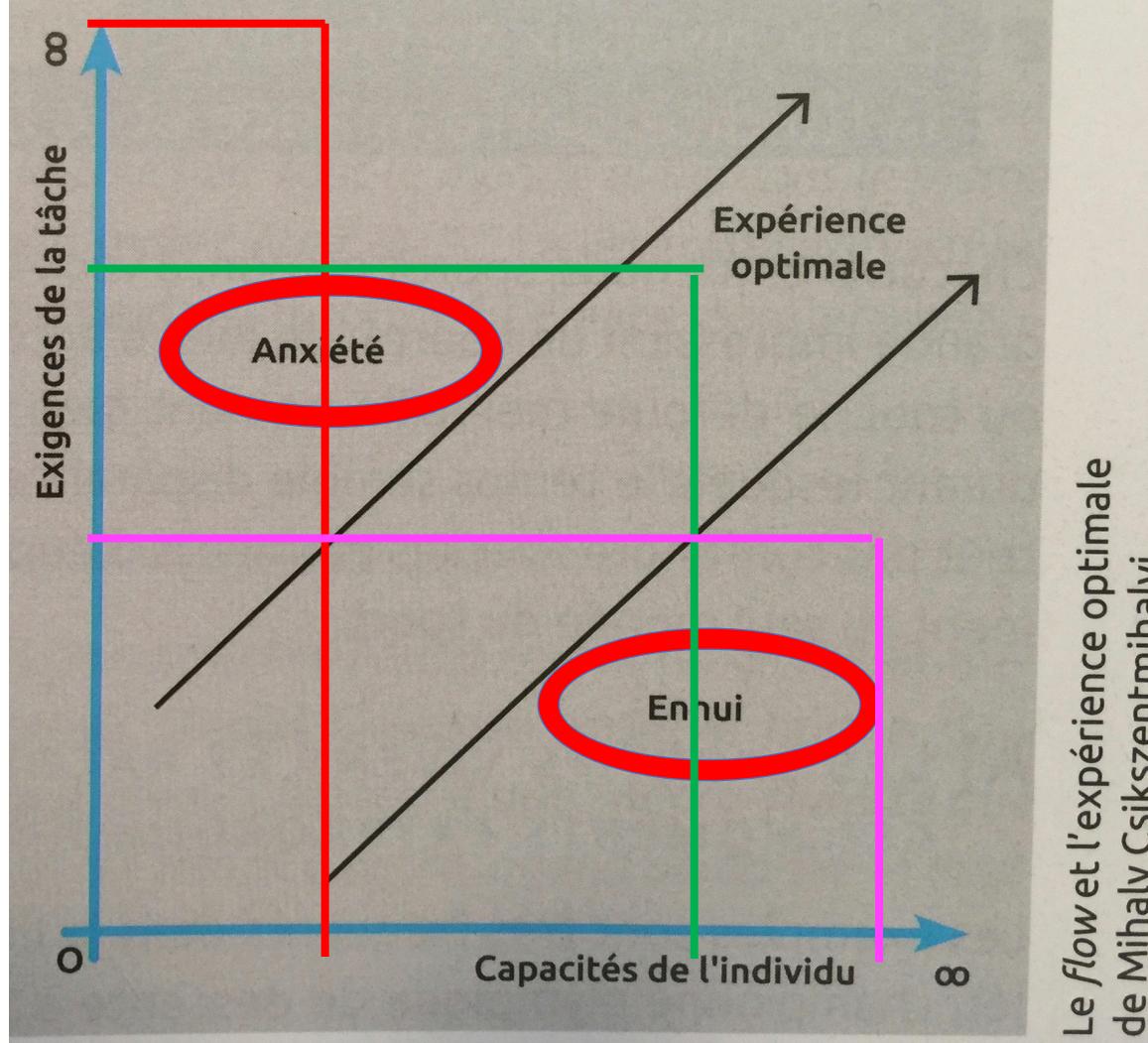
# La fixation d'objectifs



# La fixation d'objectif – Pourquoi ?



- Les objectifs qu'une personne formule vont clairement impacter ses performances, notamment par rapport à la motivation qu'ils engendrent
- Ils sont également des éléments essentiels du bien être, puisqu'ils peuvent déclencher plus ou moins de stress ou de plaisir selon leur formulation



Le *flow* et l'*expérience optimale*  
de Mihaly Csikszentmihalyi.



## La fixation d'objectif – Comment ?

- **Les objectifs de RESULTAT.**  
Impliquent une comparaison avec autrui
- L'EGO (notre moi) est fortement en jeu
- Ex sportif : Faire mieux que mon voisin au marathon de Paris

# Gestion d'un Objectif

## Direction de l'effort

*« Je sais où je veux aller »*





## La fixation d'objectif – Comment ?

- Les Objectifs de Performance.
- Comprennent une performance finale à atteindre relativement indépendante des autres, ils sont généralement chiffrés
- Ex sportif : Tenir une allure

# Gestion d'un Objectif

## Intensité de l'effort

*« Je sais comment y aller »*





## La Fixation d'objectif – Comment ?

- **Les objectifs de processus**
- Ils sont centrés sur la stratégie, la technique, sur des comportements spécifiques à adopter pour réussir
- On les appelle aussi des objectifs de maîtrise. Il sont dépendants de soi.
- Ex : Courir 4 fois par semaine, le jour J, faire une seconde partie de course plus rapide, gestion de mon alimentation, sourire pendant la course

# Gestion d'un Objectif

## Persistence de l'effort

« Je sais m'organiser, gérer mon temps »





## La Fixation d'objectif – En synthèse

- Les objectifs de RESULTAT sont tournés vers l'EGO ( mon MOI) et ne sont pas sous mon contrôle
- Les Objectifs de Processus sont tournés vers la tâche
- La réussite, la satisfaction et le plaisir sont conditionnés par les efforts fournis pour maîtriser la tâche à accomplir.

# La Fixation d'objectif - Synthèse



- En termes de PERFORMANCE, l'idéal est d'être tout de même orienté à la fois vers la TACHE (plaisir à faire) et l'EGO (résultat à atteindre)