



# Méthode WOOP



Visualisation positive + prise en compte des obstacles éventuels  
et mise en place de différents plans pour atteindre son objectif

## 1. WISH (Quel est votre souhait)

- Définir des objectifs, des défis motivants.
- Utiliser des mots simples et précis.
- Définir clairement son objectif dans le temps (début, durée, date butoir ...) et mettre en place des outils de mesure.

## 4. PLAN (Plan A , Plan B ...)

- Réflexion sur la mise en place de différentes stratégies pour surmonter chacun des obstacles.
- Déterminer différents plans, du plan A au plan Z (vous avez 26 lettres), pour atteindre vos objectifs

## 2. OUTCOME (Résultats attendus)

- Visualiser l'objectif atteint
- Ressentir émotionnellement ce que cette concrétisation apporte
- Imaginer les différents avantages engendrés (intrinsèque et extrinsèque)

## 3. OBSTACLES (se confronter à la réalité)

- Faire preuve d'objectivité en rationalisant son souhait et en listant les différentes difficultés.
- Anticiper les obstacles qu'ils soient extérieurs à nous (budget, formation, ...) ou liés à soi (peur de l'échec, regard de l'autre, procrastination ...)

