



1. ÉTABLIR VOS OBJECTIFS

Tout d'abord, vous devez regarder votre comportement (problème, objectif) que vous souhaitez modifier, puis structurer ce changement comme un objectif que vous souhaitez atteindre.



Assurez-vous qu'il s'agit d'un objectif SMART: un qui est spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et limité dans le temps.

En faisant cela, il est utile de se poser des questions comme:

OBJECTIF:

➡ COMMENT SAUREZ-VOUS QUE VOUS AUREZ ATTEINT CET OBJECTIF?

➡ COMMENT SAUREZ-VOUS QUE LE PROBLÈME OU LA QUESTION EST RÉSOLU?

➡ EST-CE QUE CET OBJECTIF CORRESPOND À VOS OBJECTIFS GLOBAUX DE CARRIÈRE?



2. EXAMINER LA RÉALITÉ ACTUELLE, LE POINT DE DÉPART.



Ensuite, décrivez votre situation actuelle. Il s'agit d'une étape importante: Trop souvent, les gens essaient de résoudre un problème ou atteindre un objectif sans prendre pleinement en considération leur point de départ, et souvent ils manquent des informations dont ils ont besoin pour atteindre leur objectif de manière efficace.

Des questions utiles dans cette étape sont les suivantes:

➡ **QU'EST-CE QUI SE PASSE AUJOURD'HUI (QUOI, QUI, QUAND ET COMBIEN DE FOIS)?**

➡ **QUEL EST L'EFFET OU LE RÉSULTAT DE TOUT CELA**

➡ **AVEZ-VOUS DÉJÀ PRIS DES MESURES POUR ATTEINDRE VOTRE BUT? LESQUELLES?**

➡ **EST-CE QUE CET OBJECTIF ENTRE EN CONFLIT AVEC D'AUTRES BUTS OU OBJECTIFS?**



3. EXPLOREZ LES OPTIONS

Une fois que vous avez exploré la réalité actuelle, il est temps de déterminer ce qui est possible - ce qui signifie TOUTES les options possibles pour atteindre votre objectif.

C'EST LE TEMPS POUR UN BRAINSTORMING! (YÉ!)



Il y a plusieurs types de brainstorming (ou remue-méninge), et chaque type s'applique à une (ou des) situations différentes. Allez les découvrir dans les pages annexes.

Les questions typiques que vous pouvez vous poser par la suite pour explorer vos options et prendre des décisions sont les suivantes:

➡ **QUE POURRIEZ-VOUS FAIRE?**

➡ **QUE FAIRE SI TELLE OU TELLE CONTRAINTE ONT ÉTÉ ENLEVÉS?
EST-CE QUE CELA CHANGERAIT LES CHOSES?**

➡ **QUELS SONT LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS DE CHAQUE OPTION?**



ATTEINDRE VOTRE BUT/ MÉTHODE SMART

➡ QUELS SONT LES FACTEURS OU DES CONSIDÉRATIONS ALLEZ-VOUS UTILISER POUR ÉVALUER LES OPTIONS?

➡ QUE DEVEZ-VOUS ARRÊTER DE FAIRE POUR ATTEINDRE CET OBJECTIF?

➡ QUELS OBSTACLES SE DRESSENT SUR VOTRE CHEMIN?



4. ÉTABLIR VOTRE VOLONTÉ & MOTIVATION

En examinant la réalité actuelle et en explorant vos options, vous aurez maintenant une bonne idée de la façon dont vous pouvez atteindre votre but.

C'est très bien - mais en soi, cela peut ne pas être suffisant. La dernière étape est de vous engager dans des actions spécifiques afin d'avancer vers votre but. Ces étapes doivent être précises et planifiées. Utilisez les calendriers en annexe et listez vos tâches ci-dessous (to-do list)

tâches à cocher lorsque terminées

DATE BUTOIRE

	DATE BUTOIRE
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	



REVERSED BRAINSTORMING



À L'AIDE DE LA TECHNIQUE D'INVERSION,
TROUVER UNE SOLUTION À UN PROBLÈME.



00:15



Pour utiliser cette technique, vous commencez avec une de ces deux questions “renversées”:

AU LIEU DE DEMANDER:

«COMMENT PUIS-JE RÉSOUDRE OU PRÉVENIR CE PROBLÈME?»

DEMANDER: «COMMENT AI-JE PROVOQUÉ CE PROBLÈME?»

AU LIEU DE DEMANDER: «COMMENT PUIS-JE OBTENIR CES RÉSULTATS?»

DEMANDER: «COMMENT POURRAIS-JE OBTENIR L'EFFET INVERSE?»

COMMENT FAIRE POUR UTILISER L'OUTIL:

1- Clairement identifier le problème ou un défi, et notez-le.

2- Inverser le problème ou un défi en demandant: «Comment pourrais-je poser le problème?» ou “Comment pourrais-je obtenir l'effet inverse?”

3- Brainstormer le problème inverse pour générer des idées de solution inverse.

Autoriser les idées à circuler librement. Ne pas rejeter quoi que ce soit à ce stade.

4- Une fois que vous avez réfléchi à toutes les idées pour résoudre le problème inverse, maintenant inverser ces idées en des solutions pour ce problème ou un défi.

5- Évaluer ces idées de solutions. Pouvez-vous voir une solution potentielle?

Pouvez-vous voir les attributs d'une solution potentielle?

LUCIANA EST LA DIRECTRICE D'UNE CLINIQUE DE SANTÉ ET ELLE A POUR MISSION D'AMÉLIORER LA SATISFACTION DES PATIENTS .



Il ya eu plusieurs initiatives d'amélioration dans le passé et les membres de l'équipe sont plutôt sceptiques quant à une autre réunion sur le sujet. L'équipe est surchargé de travail, les membres de l'équipe font « de leur mieux » et il n'y a pas d'intérêt à “ perdre du temps “ pour en parler.



Elle décide donc d'utiliser des techniques qu'elle a apprises en résolution de problèmes de façon créative. Cela, elle l'espère, fera des rencontres d'équipe un moment plus intéressant et engagera les gens dans une nouvelle voie. Peut-être qu'il va révéler quelque chose de plus que les habituelles «bonnes idées» que personne n'a le temps d'appliquer.

Pour préparer la réunion d'équipe, Luciana pense sérieusement à ce problème et écrit cet énoncé:

“ COMMENT POUVONS-NOUS AMÉLIORER LA SATISFACTION DU PATIENT ? “

Puis elle renverse l'énoncé du problème :

“ COMMENT POUVONS-NOUS RENDRE LES PATIENTS PLUS INSATISFAITS ? “

Déjà, elle commence à voir comment le nouvel angle pourrait révéler des résultats surprenants.

Lors de la réunion de l'équipe, tout le monde participe à une séance de remue-méninges inverse agréable et productive. Ils amènent à la fois leur expérience de travail avec les patients et aussi leur expérience personnelle d'être patients dans d'autres organisations. Luciana aide les idées à circuler librement, assurant aux gens de ne pas porter un jugement, même sur les suggestions les plus improbables.



ATTEINDRE VOTRE BUT/ MÉTHODE SMART

Voici quelques-unes des idées “en renverse”, c’est à dire qui rendraient les patients plus insatisfaits :

**DOUBLE RENDEZ-VOUS DE RÉSERVÉS .
RETIREZ LES CHAISES DE LA SALLE D’ATTENTE .
METTEZ LES PATIENTS QUI TÉLÉPHONENT EN ATTENTE (ET LES OUBLIER) .
ONT PATIENTS ATTENDRE DEHORS DANS LE PARKING .
DISCUTER DES PROBLÈMES DU PATIENT EN PUBLIC.**

Lorsque la session de remue-méninges est à sec, l’équipe dispose d’une liste des solutions “renversées” . Maintenant il est temps de regarder chacune dans le sens inverse et réfléchir à une solution potentielle . Les discussions donnent des résultats qui sont tout à fait révélatrices. Par exemple:

« BIEN SÛR, NOUS NE LAISSONS PAS LES PATIENTS À L’EXTÉRIEUR DANS LE STATIONNEMENT - NOUS NE LE FAISONS PAS DÉJÀ! »

« MAIS QU’EN EST-IL DANS LA MATINÉE , IL Y’A SOUVENT DES PATIENTS QUI ATTENDENT À L’EXTÉRIEUR JUSQU’À CE QUE L’HEURE D’OUVERTURE ? »

« MMM , C’EST VRAI ET ASSEZ ENNUYEUX POUR LES PERSONNES AYANT LEUR RENDEZ-VOUS EN PREMIER. »

« ALORS POURQUOI NOUS OUVRONS PAS LA SALLE D’ATTENTE 10 MINUTES PLUS TÔT SI CELA ARRIVE? »

« C’EST VRAI, NOUS LE FERONS À PARTIR DE DEMAIN . PLUSIEURS MEMBRES DU PERSONNEL TRAVAILLENT DÉJÀ , DONC IL N’Y A AUCUN PROBLÈME. »

Et il en fut ainsi de suite. La séance de remue-méninges inverse a révélé de nombreuses idées d’amélioration que l’équipe pouvait mettre en œuvre rapidement et Luciana a conclu: « Il a été instructif et amusant en regardant le problème à l’envers »



DÉVELOPPER UN NOUVEAU PRODUIT OU SERVICE



00:15



Le feu d'artifice est une forme de brainstorming utilisée pour générer questions, d'une manière systématique et exhaustive.

C'est une technique utile pour soutenir vos résolutions de problèmes ou les processus de prise de décisions pour vous aider à comprendre tous les aspects et les choix plus pleinement.

Quand un collègue suggère un nouveau produit ou une idée, et que vous essayez de comprendre comment il fonctionne, une méthode typique est de bombarder l'autre personne avec des questions. Quelles sont les caractéristiques? Combien cela coûterait-il? Où irons-nous le commercialiser? Qui l'achètera?
Et ainsi de suite.

COMMENT FAIRE POUR UTILISER LA TECHNIQUE:

- 1- Prenez une grande feuille de papier, dessiner une grande étoile à six branches et au milieu, et écrivez votre idée, un produit ou un défi dans le centre.
- 2- Écrivez les mots «qui», «quoi», «pourquoi», «où», «quand» et «comment» à l'extrémité de chaque branche de l'étoile.
- 3- Brainstormer des questions sur l'idée ou le produit de départ à chacun de ces mots. La question rayonnent à partir de l'étoile centrale. Ne pas essayer de répondre à toutes les questions que vous avancez. Au lieu de cela, se concentrer à poser autant de questions que vous pouvez.
- 4- Dépendamment de la portée de l'exercice, vous voudrez peut-être avoir d'autres séances pour poursuivre cet exercice afin d'explorer les réponses à ces questions initiales.



ATTEINDRE VOTRE BUT/
MÉTHODE **SMART**

A VOUS





FILS ET TOILES D'IDÉES



TROUVER UNE NOUVELLE IDÉE



00:20



Cet exercice peut être utilisé lorsque vous rencontrez un bloc, le syndrome de la page blanche où lorsque vous débutez un projet. Ce type de brainstorming peut également être utilisé pour vous guider dans une certaine direction si vous avez déjà un sujet ou une idée que vous souhaitez explorer.

Cet exercice vous aidera à rassembler vos pensées et vos idées avant de commencer le boulot. Le résultat final de ce fil et toile d'idées devrait être une liste de mots ou de phrases qui sont en quelque sorte liés dans votre esprit. et liées entre-elles.

COMMENT FAIRE POUR UTILISER LA TECHNIQUE:

1- Commencer par votre travail; mettez le nom (du produit, service, activité première, etc) au début de votre feuille, puis associez-y un mot, pas de censure. Vous avez terminé quand la page est pleine!

PAR EXEMPLE: BOL; NOURRITURE; SANTÉ; EXERCICES; EFFORT; ÉCOLE; AMIS; JOIE; JEUX; ENFANTS...(ETC)

2- Déterminer et surligner 3 mots importants (plus ou moins) qui ont un rapport avec votre travail. Mettez un mot par feuille au centre de celle-ci

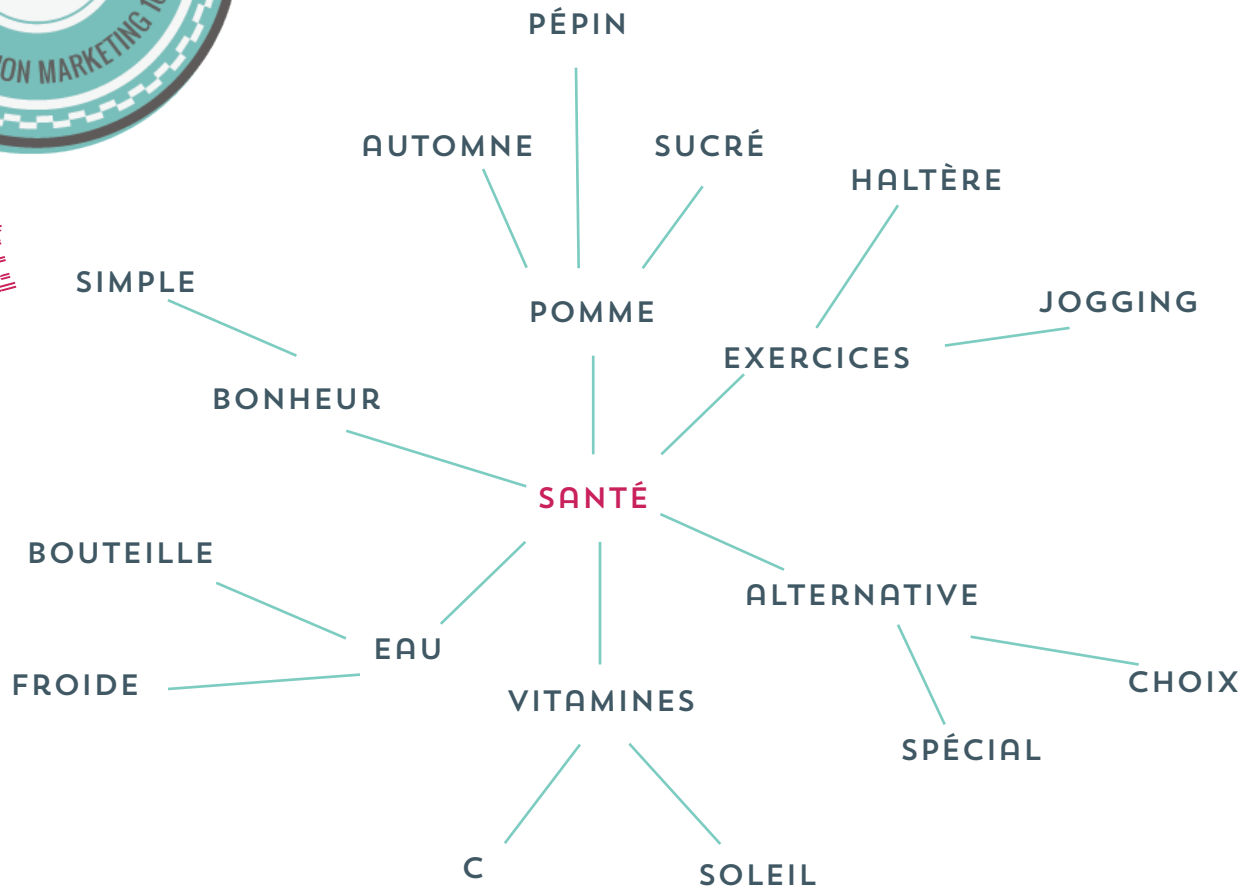
3- Commencez à associer des idées. Écrivez ce qui vous passe par la tête, sans censure. Si «je sais pas» vous vient à l'esprit, écrivez-le.

3- Faites une sorte de toile avec des branches. Donc de l'idée première découle 5-6 sous idées, de celles-ci 5-6 autres, etc. Essayer de faire au moins 3 niveaux. (voir exemple page suivante)



ATTEINDRE VOTRE BUT/ MÉTHODE SMART

EXEMPLE



Donc mettez un temps limite, pas de censure. Vous pouvez par la suite combiner des idées (mots) ensemble; Un logo d'une clinique santé avec des soleils en haltères comme logo? Vous voyez que les possibilités créatives sont infinies!

PS: CE TYPE DE BRAINSTORM, COMME LES PRÉCÉDENTS, SONT INTÉRESSANTS À FAIRE SEULES OU EN GROUPE.