

CONSEIL : Méthode WOOP : atteindre ses objectifs et ses rêves**Auteur : LebensGroß GmbH****Cadre de compétences EntreComp : Visions**

Ce conseil convient aux enseignants/médiateurs et aux élèves/stagiaires. Ce conseil peut être utilisé dans toutes sortes de situations. La **méthode WOOP** est un acronyme désignant une approche stratégique et une méthode d'apprentissage pour atteindre des objectifs. Cette méthode peut être utilisée dans tous les domaines et avec tous les groupes cibles d'une manière simple et sans complication et nécessite une pensée positive.

Objet et destinataires

Ce conseil est utile pour atteindre des objectifs et des visions et convient pour les souhaits personnels. La méthode convient à tous les groupes cibles et peut être appliquée en classe, en cours ou même seul ou avec des membres de la famille. WOOP est adapté à un usage quotidien, est peu coûteux et demande peu de temps. Il est facile à comprendre et à mettre en œuvre et a un impact positif sur la vie.

Description de la ressource

Les suggestions et les recommandations peuvent être utilisées dans de nombreux domaines. La méthode est appelée WOOP.

La méthode WOOP a été développée par Gabriele Oettinger. Il s'agit d'une méthode en quatre étapes pour atteindre des objectifs. Elle part d'un souhait concret d'une personne et aboutit à un objectif spécifique. Il s'agit d'un processus de planification étape par étape. Il devrait également être possible d'éliminer les obstacles qui entravent la réalisation des objectifs.

- **W - WISH** : Quel est l'objectif ? La première étape consiste à réfléchir au souhait et à l'objectif, à identifier le souhait. Pour ce faire, vous écrivez le souhait sur une feuille de papier et vous vous concentrez entièrement sur lui.
- **O - RÉSULTAT** : Quel est le résultat si le souhait se réalise ? Ici, on imagine ce que serait d'avoir atteint l'objectif ?



- O - OBSTACLE : Il s'agit d'obstacles. Les obstacles doivent être considérés comme une incitation à les supprimer ou à les surmonter soi-même. La question qui se pose ici est la suivante : y a-t-il des obstacles, quels sont les obstacles ?
- P - PLAN : Un plan est élaboré pour éliminer l'obstacle. Comment l'obstacle peut-il être levé ? Cette phase permet de déterminer si les obstacles peuvent être éliminés.
(*ex. Obstacle : je voulais faire quelque chose hier, mais xy m'a empêché de le faire. De telles situations se produisent et il faut y réfléchir et élaborer un plan au cas où une telle situation se produirait) (cf. woop my life, cf. Schlag 2020).

Meilleures pratiques ou exemples utiles

Cette méthode est également particulièrement adaptée aux objectifs liés à la vie.

Exemple : La formule WOOP est une stratégie métacognitive. Cela signifie que j'influence ma pensée en pensant. La fixation d'objectifs à l'aide de la formule WOOP implique deux éléments importants : la pensée positive et le contraste mental (cf. Schlag 2020).

T : J'aimerais avoir une meilleure note en mathématiques.

O : J'imagine qu'alors je pourrai mieux calculer et qu'il me sera plus facile d'économiser et de gérer de l'argent, par exemple.

O : Je dois m'entraîner et étudier régulièrement.

P : Je prévois des heures d'étude fixes dans mon emploi du temps hebdomadaire. Quand je n'ai pas envie de m'entraîner, j'imagine ce que je pourrais acheter avec mon argent.

- [Accueil - WOOP my life](https://woopmylife.org/en/home), <https://woopmylife.org/en/home>
- [Qu'est-ce que WOOP ? - YouTube](#)
- [L'exercice WOOP - YouTube](#)
- [Pratique - WOOP My Life](#)
- Livre Myriam 2020 : [Ziele formulieren mit SMART undn WOOP](#) : [Ziele formulieren mit SMART und WOOP - lern-inspiration.de](#)



