



THÉORIE DE L'ESPOIR DE SNYDERS

Cet article examine la théorie de l'espoir de Snyder et comment elle peut vous aider à atteindre vos objectifs. Il explore également des stratégies que vous pouvez utiliser pour adopter une approche positive lorsque les temps sont durs. L'espoir est notre conviction que nous pouvons changer l'avenir pour le mieux ou atteindre un objectif souhaité. C'est ce qui nous fait avancer lorsque les choses se compliquent, et cela nous aide à «remonter à cheval» lorsque nous tombons.

La théorie de l'espoir soutient qu'il y a trois éléments principaux qui constituent une réflexion optimiste:

Objectifs - Approche de la vie d'une manière orientée vers les objectifs.

Pathways - Trouver différentes façons d'atteindre vos objectifs.

Agence - Croire que vous pouvez susciter le changement et atteindre ces objectifs.

Snyder a décrit les penseurs pleins d'espoir comme des personnes capables d'établir des objectifs clairs, d'imaginer de multiples voies réalisables vers ces objectifs et de persévérer, même lorsque des obstacles se dressent sur leur chemin.

Vous pouvez utiliser la théorie de l'espoir pour aider vos employés à tirer le meilleur parti des opportunités, à mettre leurs talents à profit et à devenir plus épanouis dans la vie en fixant et en poursuivant vigoureusement des objectifs significatifs.

Dans les sections qui suivent, nous examinerons chacun des trois éléments de la théorie de l'espoir en détail et nous explorerons les stratégies que vous pouvez utiliser pour aider les gens à atteindre leurs objectifs.

Étape 1: Encourager la réflexion axée sur les objectifs

Les objectifs et la réflexion axée sur les objectifs sont les fondements de la théorie de l'espoir. Les objectifs peuvent être à long ou à court terme. Il peut s'agir de déclarations telles que 'Je veux une promotion' ou d'images mentales telles que vous imaginer en train de frapper la volée parfaite, ou de frapper cette note élevée dans votre chorale en solo. Pensez à vos propres objectifs. Sont-ils réalisables, mais difficiles? Utilisez la technologie SMART pour définir des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, pertinents et limités dans le temps.

Consultez notre blog [„Construisez votre réussite: définition d'objectifs"](#)

Étape 2: Trouver les voies vers la réussite

La «réflexion sur les chemins» fait référence à votre conviction que vous pouvez trouver une voie réalisable vers vos objectifs. Plus vous êtes créatif et déterminé à trouver des chemins, plus vous aurez d'espoir. Si quelque chose hors de votre contrôle vous gêne, vous trouvez un autre itinéraire!

Regardez d'abord un objectif sur lequel vous aimeriez travailler. Que faudrait-il pour transformer cette vision en réalité? Faites une liste des étapes à suivre pour y arriver.



Étape 3: susciter le changement

«agence» est votre conviction persistante que les voies que vous avez identifiées mèneront éventuellement à votre objectif souhaité, si vous continuez à avancer régulièrement le long de celles-ci.

La réflexion d'agence est particulièrement importante lorsque le chemin sur lequel vous vous trouvez est bloqué. Cela vous donne la flexibilité et la volonté de passer à une voie différente et plus réussie.

Prenez le temps de développer de bonnes habitudes qui vous permettront d'avancer. Par exemple, vous devrez peut-être vous lever plus tôt pour avoir le temps d'étudier pour un cours à distance, ou vous pourriez arrêter de regarder la télévision pour consacrer plus de temps à la forme physique. Donnez à vos objectifs les plus importants le temps dont ils ont besoin en leur réservant un créneau régulier dans votre emploi du temps.