

- ◊ QUAND vous faites un briefing à vos collaborateurs vous êtes un leader.
- ◊ QUAND vous prenez la parole en public vous êtes un orateur !

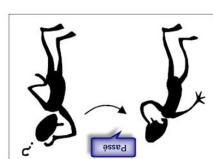
### **Vous devenez ce que vous voulez être en vous comportant comme tel !**

L'adoption de nouvelles habitudes va, non seulement vous permettre d'obtenir de meilleurs résultats, mais surtout de changer vos croyances sur vous-même !



← **Qu'est-ce que je veux (concrètement) ?**

Ensuite se projeter dans le futur.



→ **J'ai des difficultés pour m'affirmer et exprimer mon ressenti dans les tensions au travail.**

Mon ressenti dans les tensions au travail.

→ **Qu'est-ce qui n'a pas marché (précisément) ?**



Pourquoi je veux améliorer la qualité de ma communication ?

Prenons un exemple : **je veux améliorer la qualité de ma communication.**

→ **Il faut être capable de visualiser le résultat que l'on veut obtenir.**

Pour procéder il faut d'abord se référer au passé. Et se demander : Pourquoi je veux améliorer la qualité de ma communication ?

Les transformations de développement personnel, qui sont qualitatives, il faut pouvoir les transformer en actions très claires et régulières pour y arriver.

Le succès est le fruit d'habitudes quotidiennes, et non de transformations uniques. Jamais Cela ne

## **Décidez et fixez de petites actions !**

## **Un objectif n'est rien sans les actions pour y arriver !**

*Faites chaque jour une petite chose, un petit changement d'habitude qui vous apporte 1% de plus vers QUI vous voulez devenir...*

### **Se fixer des objectifs SMAhRT de développement**

	<b>Spécifique</b> = Clarté. Un objectif spécifique n'autorise aucune interprétation. Il représente le progrès que vous voulez réaliser durant la période. Pensez au <b>Pourquoi</b> (le sens) et au <b>Quoi</b> (l'objectif), ainsi que le <b>Qui...</b> <b>Qui voulez-vous devenir ? Comment aimeriez-vous vous comporter ?</b> <b>Quel est le résultat que vous voulez obtenir ?</b> Voir verso pour visualiser plus clairement l'objectif
	<b>Mesurable</b> = il est important de pouvoir évaluer si vous avez atteint votre objectif. L'objectif a-t-il été atteint : OUI ou NON ? Il ne peut pas y avoir de contestation sur le résultat <b>Pouvez-vous mesurer le résultat ? Pouvez-vous évaluer vos nouveaux comportements ?</b>
	<b>Actions et Habitudes</b> = C'est le <b>Comment</b> . Une ou plusieurs (petites) <b>actions</b> pour y arriver. Il est question de se créer de nouvelles <b>habitudes</b> . Utilisez des verbes à l'infinitif. Pas être ou avoir. <b>Quelles actions, gestes, comportements faire (chaque jour) pour obtenir le résultat escompté ? Fixez le QUOI, QUAND et OU vous aller le faire !!!</b> ⇒ <b>Je fais 10 pompes au début de ma pause (10h30) dans mon bureau</b>
	<b>Réaliste</b> = Atteignable et Ambitieux. Osez aller plus loin, tout en restant réaliste. <b>Quels sont vos leviers de motivation ? Comment visualisez-vous Qui vous voulez devenir ? Vous sentez-vous capable d'atteindre ce résultat ? Avez-vous l'envie de vous dépasser pour cet objectif ?</b>
	<b>Temps et ressources</b> = Fixé sur une échelle de temps. Les limites et contraintes de moyens ... <b>Le résultat visé est-il planifié dans le temps et avez-vous les moyens suffisants pour le réaliser ? Comment suivre la progression régulièrement ?</b>