

- ◇ 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 !

Je veux pouvoir exprimer mon ressenti sans blesser l'autre.



⇒ **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.



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

Pourquoi je veux améliorer la qualité de ma communication ?

Pour procéder il faut d'abord se référer au passé. Et se demander :

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 des objectifs de développement personnel, qui sont qualitatifs, il faut pouvoir les transformer en actions et habitudes très claires et régulières pour y arriver.

Le succès est le fruit d'habitudes quotidiennes, et non de transformations uniques. James Clear

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

	Spécifique = Clarté. Un objectif spécifique n'autorise aucune interprétation. Il représente le progrès que vous voulez réaliser durant la période. Pensez au Pourquoi (le sens) et au Quoi (l'objectif), ainsi que le Qui ... Qui voulez-vous devenir ? Comment aimeriez-vous vous comporter ? Quel est le résultat que vous-voulez obtenir ? Voir verso pour visualiser plus clairement l'objectif
	Mesurable = 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 Pouvez-vous mesurer le résultat ? Pouvez-vous évaluer vos nouveaux comportements ?
	Actions et Habitudes = C'est le Comment . Une ou plusieurs (petites) actions pour y arriver. Il est question de se créer de nouvelles habitudes . Utilisez des verbes à l'infinitif. Pas être ou avoir. Quelles actions, gestes, comportements faire (chaque jour) pour obtenir le résultat escompté ? Fixez le QUOI, QUAND et OU vous aller le faire !!! ⇒ <i>Je fais 10 pompes au début de ma pause (10h30) dans mon bureau</i>
	Réaliste = Atteignable et Ambitieux. Osez aller plus loin, tout en restant réaliste. 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 ?
	Temps et ressources = Fixé sur une échelle de temps. Les limites et contraintes de moyens ... Le résultat visé est-il planifié dans le temps et avez-vous les moyens suffisants pour le réaliser ? Comment suivre la progression régulièrement ?