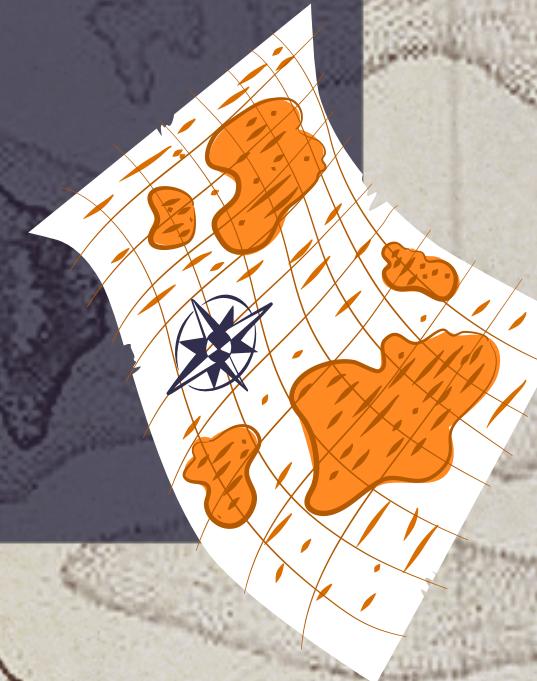




CARTE AU TRESOR

Booste ta confiance
et trace ta voie



MF



ENGAGEMENT

Pour vraiment réussir tu dois t'engager envers toi-même. Concrètement, qu'est-ce que ça veut dire ? C'est une promesse que tu te fais. Vu que les promesses se tiennent toujours, ton cerveau va mettre en place tout ce qu'il faut pour réussir. Pour que tu t'en souviennes, note ta promesse ci-dessous :

(exemple : je m'engage à faire tout ce qu'il faut faire pour trouver ce que je veux faire comme métier).

LES ETAPES

VOUS ÊTES ICI

...

1



2



3



4



5



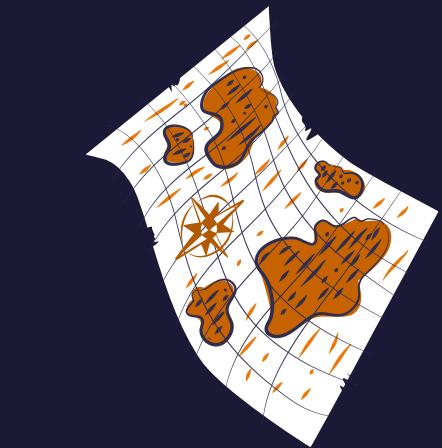
5 SECRETS



1

ETAT D'ESPRIT

Adopte une attitude positive et optimiste envers toi-même et tes capacités. La pensée positive renforce la confiance en soi et ouvre des portes vers de nouvelles possibilités.



2

SE CONNAITRE

Prends le temps de te connaître, d'explorer tes intérêts, tes valeurs et tes forces. La connaissance de soi est la clé pour développer une confiance absolue et faire les meilleures choix.



3

OBJECTIFS

Définis des objectifs clairs, ambitieux et réalisables pour ton avenir professionnel. Avoir un but à atteindre t'aidera à rester motivé et confiant.



4

CONFORT

Ose relever des défis et explorer de nouvelles opportunités. En sortant de ta zone de confort, tu développeras ta confiance en toi et découvriras de nouvelles passions.



5

ENTOURAGE

Entoure toi de personnes qui te soutiennent, t'encouragent et t'inspirent dans ton parcours professionnel. Leur influence positive renforcera ta confiance en toi.

1

ETAT D'ESPRIT

DE CROISSANCE

Un héros apprend, passe à l'action et fait une différence dans la vie des gens.

Note ci-dessous ce que tu aimerais apprendre et faire pour faire la différence dans la vie de ton entourage :





1

C.P.C



POUR PASSER À L'ACTION, DURANT 1 MOIS PENSE C.P.C
TOUS LES JOURS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR.

C = Corps

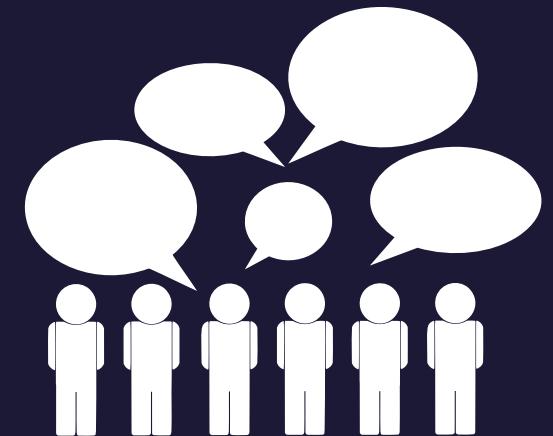
Te tenir droit et les bras sur les hanches fait que ton cerveau comprend que tu as confiance en toi. Au contraire quand tu regardes au sol et que tu es penché en avant ton cerveau comprend que tu es triste.

Quand tu souris et que tu dis en même temps je suis triste comme un pou, ton cerveau ne va pas comprendre, car le corps prime sur la parole.



P = Pensées

**Toutes les paroles que tu te dis comme "je suis nul, je ne vais pas y arriver, etc." ont un effet sur ta confiance en toi.
Au lieu de te dire des phrases négatives, dis-toi plutôt "je vais réussir, ça va aller, j'ai confiance en moi, etc."**



C = Ciblé

Le fait de rester ciblé sur une tâche à la fois fait qu'on avance à grand pas vers notre objectif.

Si tu joues aux fléchettes et que tu regardes les gens qui jouent au babyfoot tu auras peu de chance de tirer dans le milieu de la cible.



1

100 % RESPONSABLE

**Tu es 100% RESPONSABLE de ta vie.
Comme un scénariste, tu écris le film de
ta vie. Tu es également l'acteur.
Par tes choix, tes actions, tes pensées tu
peux réaliser la vie de tes rêves.**

Note ci-dessous quels sont tes rêves et comment tu pourrais faire pour les réaliser :

CHOIX
PROF.



NOTES

ACTIVITES

AMIS

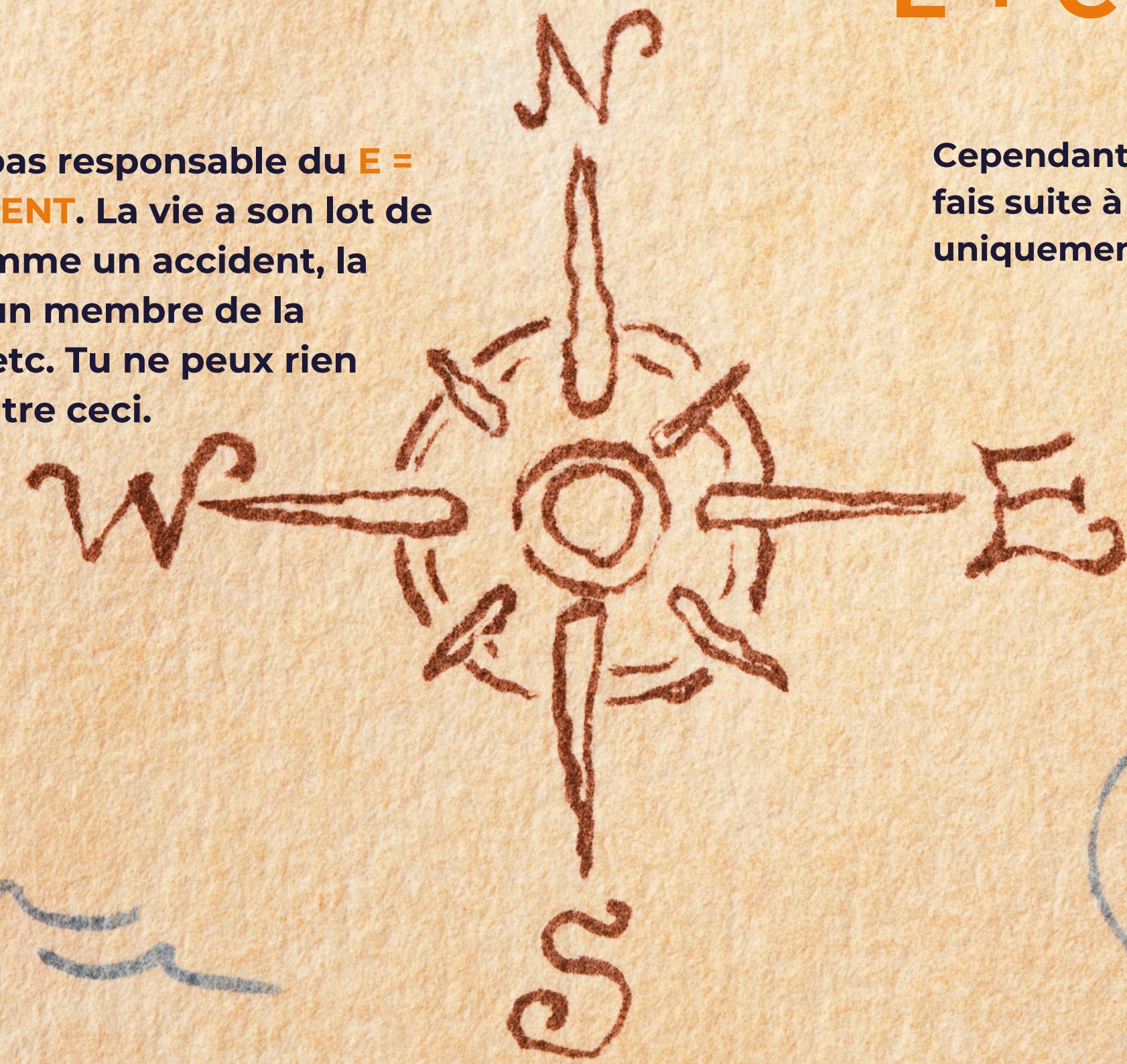
$E + C = R$

1

Tu n'es pas responsable du **E = EVENEMENT**. La vie a son lot de défis comme un accident, la perte d'un membre de la famille, etc. Tu ne peux rien faire contre ceci.

Cependant, le **C = CHOIX** que tu fais suite à l'évènement dépend uniquement de toi.

Exemple : tu décides de ne rien faire, ou alors de te battre pour réussir cela va changer le **RESULTAT = R**.





2

SE CONNAITRE

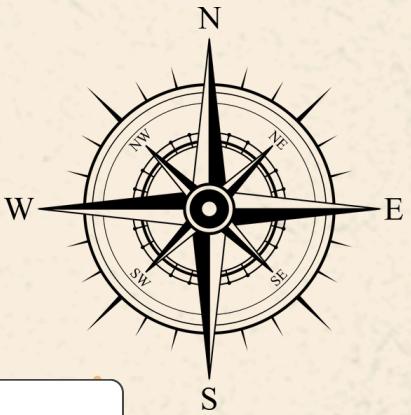


VALEURS



FORCES





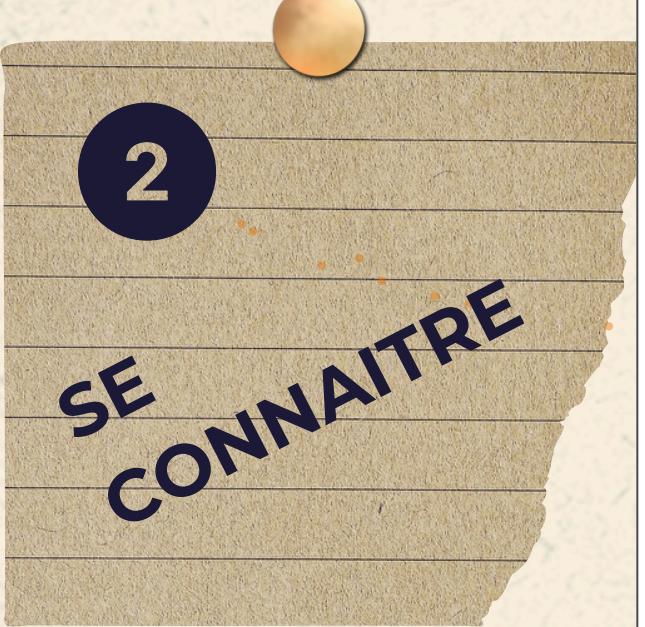
Les intérêts sont les activités que tu aimes faire.

Note ci-dessous tes INTERETS :



**Les forces sont comme les superpouvoirs des héros.
Les forces peuvent être des caractéristiques physiques comme les muscles ou cérébrales comme la logique des mathématiques ou une bonne mémoire...**

Note ci-dessous tes FORCES :

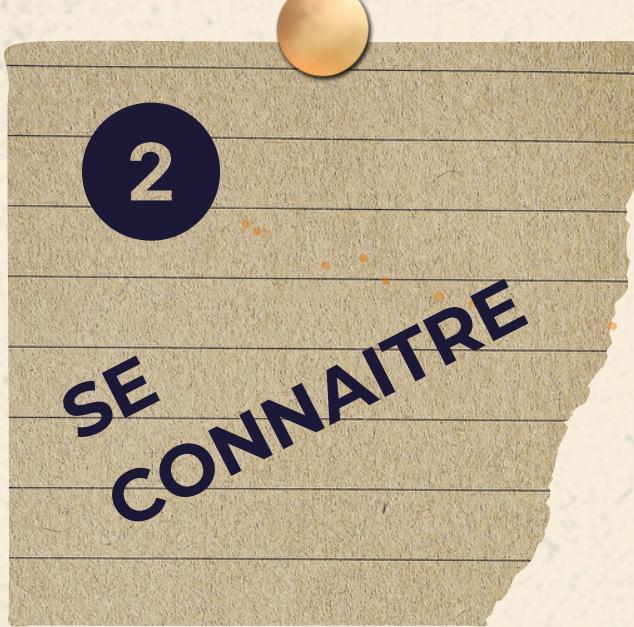




Les valeurs sont les choses les plus importantes pour toi.

Par exemple, mes valeurs les plus importantes sont : la liberté, l'honnêteté, la bienveillance, l'écoute active, l'empathie, l'entraide.

Note ci-dessous tes VALEURS les plus importantes :



3

OBJECTIFS SMART



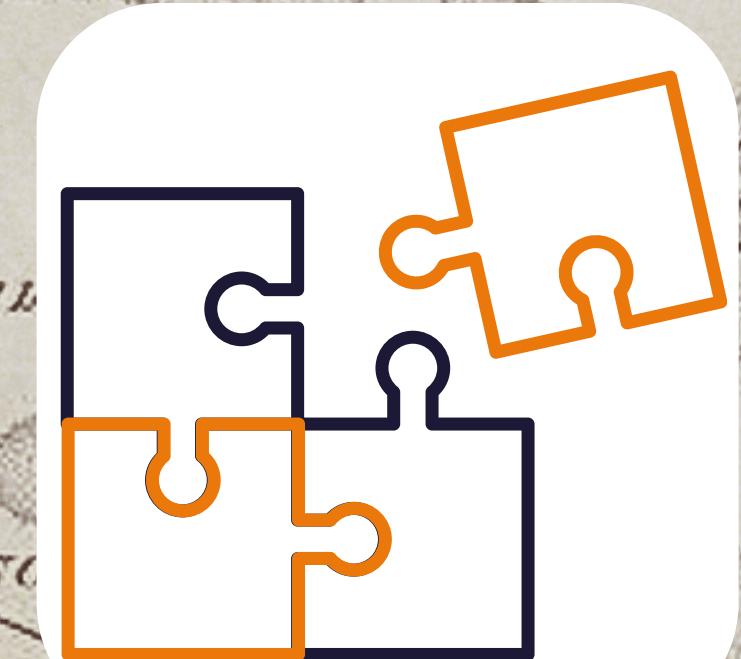
SPÉCIFIQUE



MESURABLE



AMBITIEUX



REALISABLE



TEMPS

3

OBJECTIFS SMART



SPÉCIFIQUE

SPECIFIQUE = PRÉCIS

Exemple : mon objectif est d'avoir au moins la note de 5 au prochain examen de vocabulaire anglais sur les chapitres 1 à 10.

Note ci-dessous un de tes objectifs de manière spécifique :



MESURABLE

MESURABLE = EVALUER SES PROGRETS

Exemple : mon objectif est d'avoir au moins la note de 5 au prochain examen de vocabulaire anglais sur les chapitres 1 à 10. Comment vais-je faire pour savoir si j'ai atteint mon objectif ? La note sera de 5 ou plus = chiffré.

Reprend ton objectif spécifique et note le, ci-dessous, avec l'aspect mesurable si ça n'était pas le cas :

3

OBJECTIFS SMART

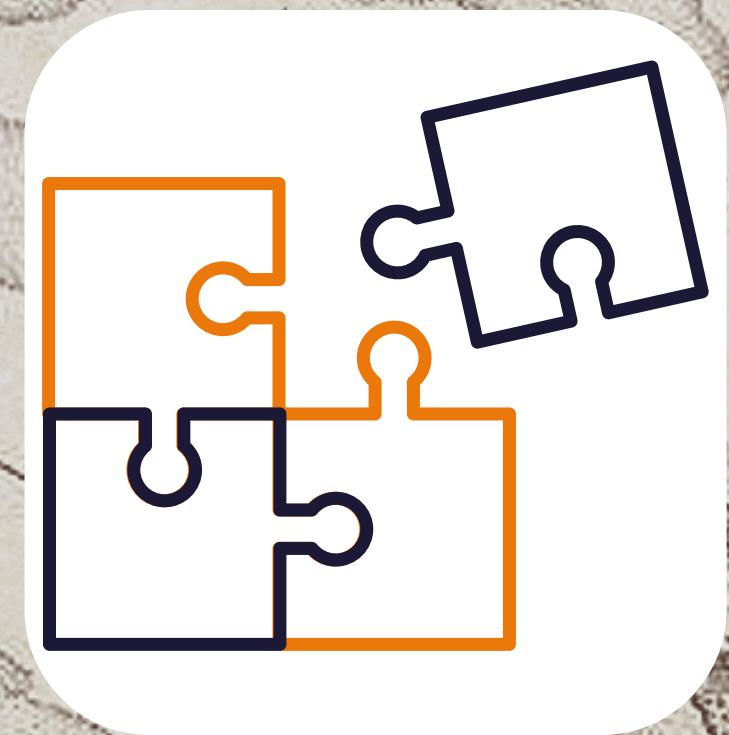


AMBITIEUX

AMBITIEUX = PAS TROP FACILE

Exemple : mon objectif est d'avoir au moins la note de 5 au prochain examen de vocabulaire anglais sur les chapitres 1 à 10 et normalement ma moyenne est de 4.3. C'est ambitieux, mais pas trop facile. A 4.5 ça aurait été trop facile. Si l'objectif est trop facile, il n'y a plus d'intérêt à l'atteindre.

Reprend ton objectif de la page précédente et réécris-le avec de l'ambition :



REALISABLE

REALISABLE = ATTEIGNABLE

Exemple : mon objectif est d'avoir au moins la note de 5 au prochain examen de vocabulaire anglais sur les chapitres 1 à 10. Si j'avais mis 6 comme objectif avec une moyenne de 4.3, la différence entre les deux notes est trop élevée, ce qui n'est pas réaliste, en tout cas dans un premier temps. Plus les objectifs ne sont pas atteints, plus ta confiance en toi diminue.

Reprend ton objectif et modifie le, ci-dessous, avec l'aspect réalisable si ça n'était pas le cas :

3

OBJECTIFS SMART



TEMPS

TEMPS = PRÉCISION DANS LE TEMPS SOIT UN JOUR, UNE DATE, UNE ANNÉE

Un objectif sans date = un rêve.

Exemple : mon objectif est d'avoir au moins la note de 5 au prochain examen de vocabulaire anglais sur les chapitres 1 à 10 qui a lieu jeudi dans 2 semaines.

Reprend ton objectif de la page précédente et réécris-le avec une date de fin :



Qu'aimerais-tu faire que tu n'oses pas ?

MF

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

4

La zone de confort = tout ce qu'on connaît et qu'on apprécie.

Quand tu as appris à marcher, la 1ère fois tu as eu peur et c'est normal. Ensuite tu as appris en tombant à plusieurs reprises et maintenant tu marches, cours sans te poser de questions. Cela est devenu automatique.

C'est exactement la même chose avec tout ce que tu as appris.

Sortir de sa zone de confort = apprendre de nouvelles choses et s'ouvrir au monde.



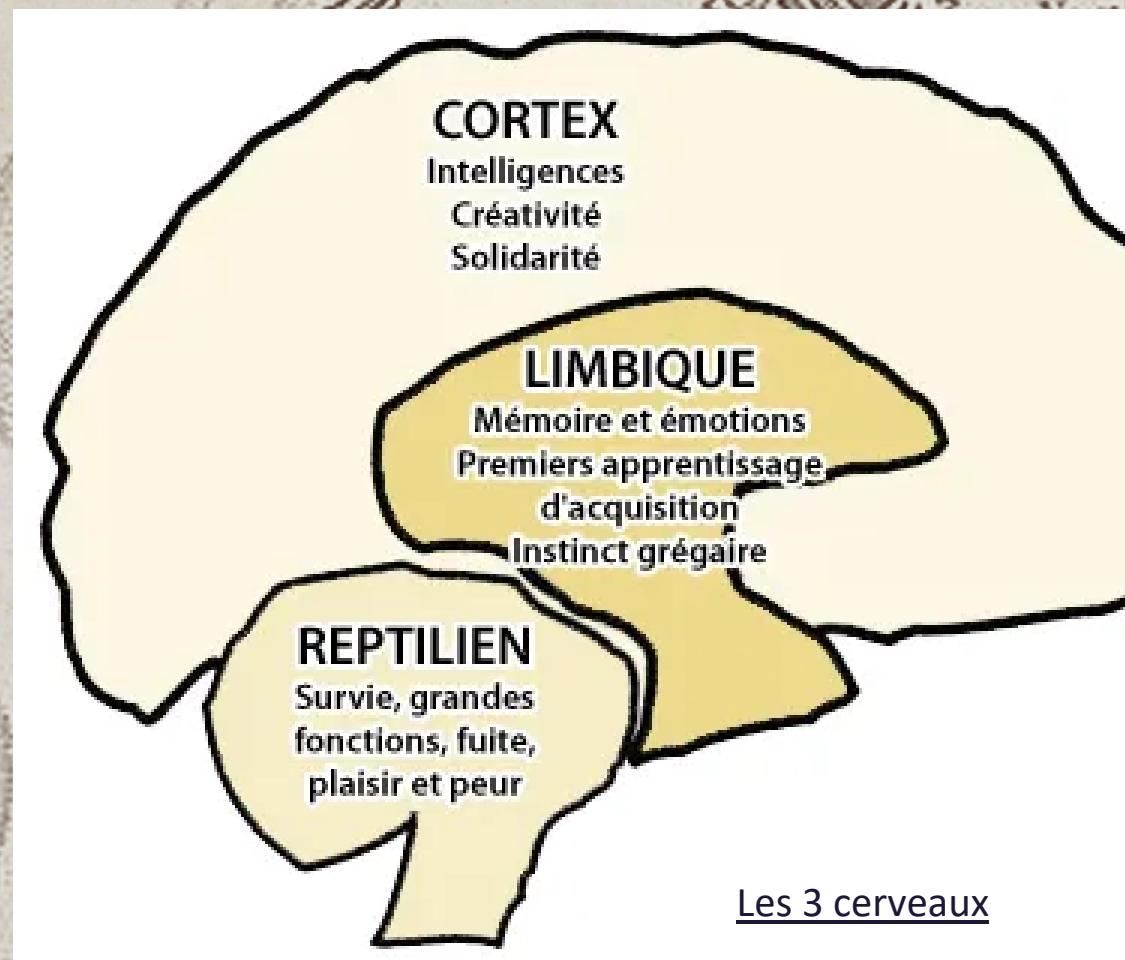
LES 3 CERVEAUX

Le cerveau est composé de 3 parties :

- le cerveau reptilien = lézard = survie
- le cerveau limbique = émotions
- le cortex = intelligences.

Notre cerveau le plus ancien = notre lézard qui sert à faire fonctionner nos fonctions vitales comme respirer, manger, boire, etc. sert également à nous faire fuir lorsqu'il y a un danger. Ce petit lézard n'aime pas le changement = insécurité = peur.

C'est pour cela que l'humain n'aime pas sortir de sa zone de confort. Il faut dompter le lézard grâce au cortex et le rassurer. Ce qui veut dire que lorsqu'une peur arrive, il faut se poser la question est-ce qu'il y a vraiment danger et si non, il faut dire merci petit lézard c'est tout bon, je gère.



PASSE A L'ACTION

Reprends les activités que tu as mentionnées 3 pages avant (qu'est-ce que tu aimerais faire et que tu n'oses pas ?) et note les comme des objectifs SMART.

5

L'ENTOURAGE

CHOISIS

COACHS

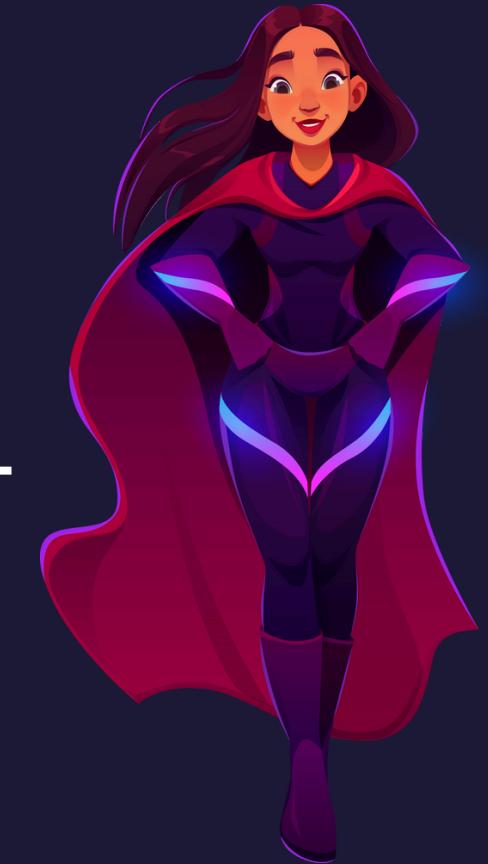
AMIS

PROF

FAMILLE

CONNAISSANCES

NON OU PARTIELLEMENT CHOISIS



L'ENTOURAGE

La famille est comme elle est. On ne peut pas la changer. Cependant, on peut décider de passer plus de temps avec des membres qui nous font nous sentir bien et moins avec ceux qui nous dévalorisent.

Les amis et les coachs sont choisis. Autant donc les choisir comme il faut.

Mais d'abord, c'est quoi l'amitié ?

Un ami ou une amie est quelqu'un qui se réjouit vraiment de votre bonheur et de votre réussite. C'est aussi quelqu'un qui va faire ce qu'il peut, quand il le peut pour aider votre réussite ou votre bonheur.

Le proverbe africain dit que seul tu vas plus vite mais qu'ensemble on va plus loin. En effet, très souvent nous avons besoin des autres pour réussir. Autant bien choisir son équipe.

insPire



5

LIGNE DU TEMPS



2014

ENFANCE : TES
PREMIERS AMIS

2024

ADO : CHANGEMENT
D'ECOLE. CERTAINS
POTES RESTENT
D'AUTRES ARRIVENT.

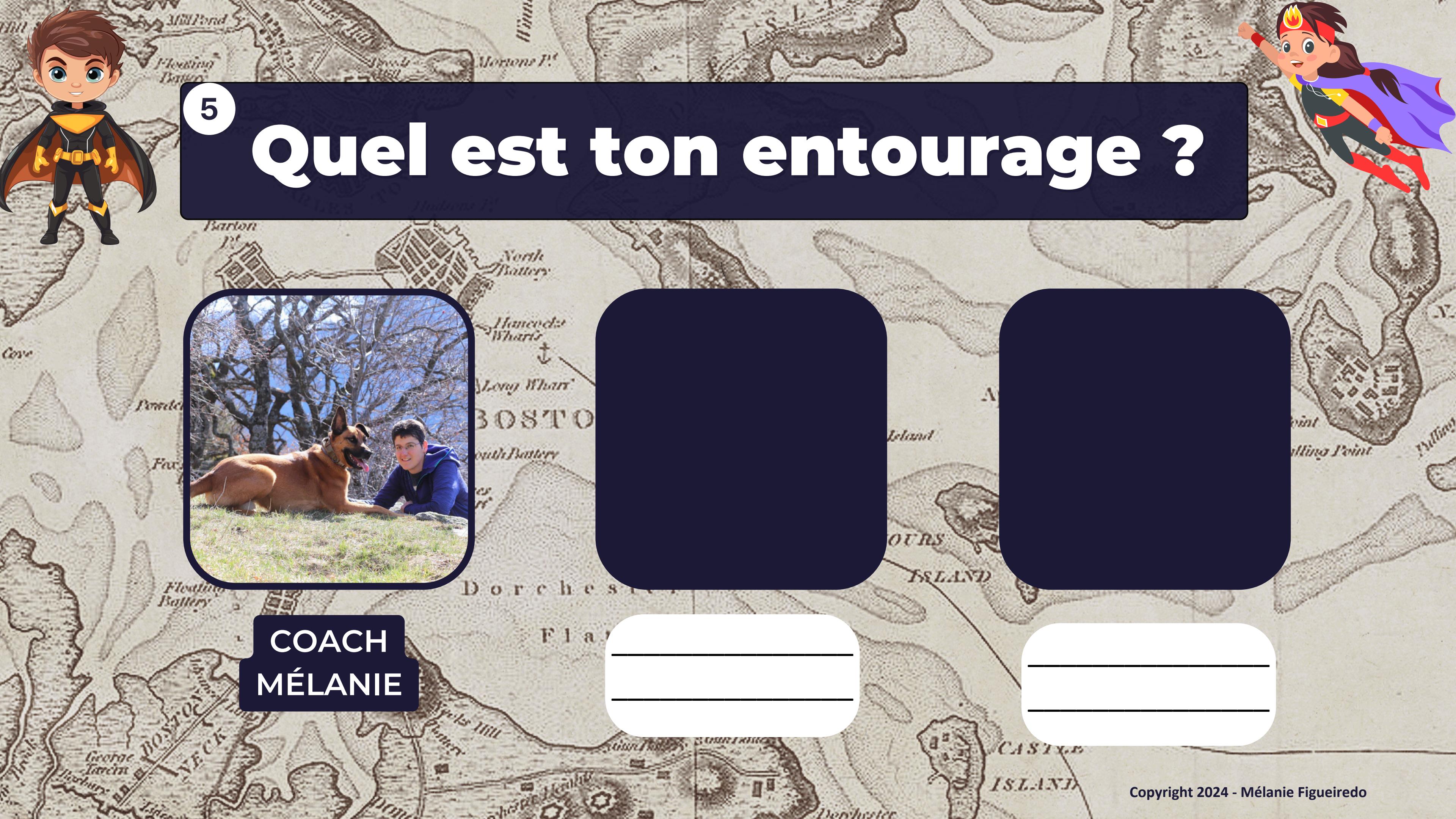
2025

MAINTENANT QUE TU
CONNNAIS
L'IMPORTANCE DE TON
ENTOURAGE TU VAS TE
CONSTITUER UN
GROUPE DE SUPERS
HEROS

2035

DANS 10 ANS TU AURAS
UN GROUPE DE
LEADERS .





5

Quel est ton entourage ?



COACH
MÉLANIE



Quel est ton entourage de rêves ?

LES ETAPES

1



3



2



4



5



SUPER

BRAVO



QUI SUIS-JE ?

CONTACT



JE M'APPELLE MÉLANIE FIGUEIREDO.
JE SUIS COACH, FORMATRICE,
RESPONSABLE D'APPRENTIS
ET ASSISTANTE RH.

