

THINK . DO .

FORGER
L'AVENIR
FEUILLE DE TRAVAIL
DÉVELOPPEMENT AXÉ SUR
LES OBJECTIFS ET LES
VALEURS

Une de mes croyances limitantes :

01

Je peux la transformer en la croyance libératrice suivante :

02

Parmi les valeurs que je défends, lesquelles dois-je prendre en compte lorsque je fais des choix relatifs à mon propre développement ?

03

Mes valeurs personnelles et leurs motivations :

04

Quelles opportunités de développement créatif pourrais-je rechercher pour atteindre mes objectifs ?

05

De quelle façon dois-je initier une conversation au sujet de l'une de ces opportunités ?

06

SPRINTS .



THINK .

DO .

OUTIL DE PLANIFICATION
PERSONNELLE POUR UNE
CONVERSATION QUI COMPTE

SPRINTS .



OUTIL DE PLANIFICATION PERSONNELLE POUR UNE CONVERSATION QUI COMPTE

PRÉPARER

CONTEXTE

- Mon défi

- Je dois avoir une conversation
 positive constructive

- Les informations dont j'ai besoin pour étayer cette conversation

- Les faits et les lacunes dont j'ai connaissance, et qui concernent mon défi

OBJECTIF

- Le résultat tangible que je souhaite voir ou obtenir

- Le résultat relationnel que je souhaite obtenir

IMPRESSIONS/IMPACT

- Quelles sont mes impressions quant à cette conversation ?

- De quelle façon y ai-je contribué ?

MON INTERLOCUTEUR

- Quels sont ses motivations, ses impressions, ses comportements et son état d'esprit ?

MON APPROCHE

- Quel est mon état d'esprit ?

- Comment vais-je gérer mes émotions et celles des autres ?

- À quel moment devrai-je faire preuve de flexibilité ?

INITIER

Ai-je pris en compte...

- l'environnement ? Le lieu ?
- le timing ? Le moment ?
- l'éventuelle implication d'autres personnes ?
- les preuves ?

- la nécessité d'un soutien supplémentaire pour les autres et pour moi-même ?
- la nécessité d'avoir d'autres conversations ?
- Les phrases d'accroche que je vais utiliser

APPRONFONDIR (PENDANT LA CONVERSATION)

Identifiez spécifiquement le défi, ainsi que les données et exemples

- « J'aimerais parler de »

- Décrivez l'impact que cela a sur sa capacité (et celle des autres) à réussir

Montrez-lui que vous souhaitez comprendre son point de vue et expliquez le vôtre

- « Je souhaite comprendre ton point de vue et avoir tes impressions sur »

- Ici, prenez des notes sur ce qu'exprime votre interlocuteur

Mettez-vous d'accord sur la façon d'avancer

- Qu'a-t-il été convenu ?

- Par qui ?

- Pour quand ?

- Quelles sont mes impressions sur la discussion ?

- Qu'est-ce qui s'est bien passé ?

- Que ferai-je différemment la prochaine fois ?

RÉFLEXION (APRÈS LA CONVERSATION)