

Entraînement au Management

Les 5 piliers du projet professionnel

Les étapes du changement

Il existe des étapes que chaque individu est amené à franchir plus ou moins quand il est face à un changement, qu'il soit imposé, subi ou provoqué par l'individu lui-même. On appelle cela la courbe du changement.

- 1. Etape 1 : Le Dénî.**
Je refuse l'idée ou l'existence même du changement qui s'annonce
- 2. Etape 2 : La résistance.**
Inconsciemment ou consciemment je vais tout faire pour que ce changement n'arrive pas.
- 3. Etape 3 : Explorer.**
Essayer les changements possibles, aller confronter ses changements en provoquant des rencontres avec des personnes, choisies pour nous conseiller
- 4. Entre l'étape 3 et 4, se passe un Déclic**
Il permet à la personne d'avancer vers l'étape suivante.
- 5. Etape 4 : Avancer vers une nouvelle voie.**
Le projet, l'attracteur qui permet de passer à autre chose. Le projet a une puissance d'attraction incroyable. Une fois que l'on a vu, on a vu.

Les 5 piliers du projet professionnel

- 1. Rêver (Etre à la fois irréaliste (rêve) et précis)**
 - qu'est-ce que j'ai envie de faire ?
 - qu'est-ce qui m'enthousiaste ?
 - Quel environnement,
 - Quelles compétences
 - Quels comportements ?
- 2. Méditer.**
 - Qu'est-ce qui est important pour moi dans la vie ?
 - Quelles sont valeurs aux quelles je tiens ?
 - Pourquoi ce projet ? Le sens
 - Pour quoi ce projet ? LA finalité, je vais en faire quoi concrètement ?

3. Faire sa recette

- Quel est le contenu idéal du job de mes rêves ?
- Quelles phrases engageantes qui commence par « Je » Se projeter à 2 ans, 5 ans, 10 ans en conjuguant le Je au présent

4. Synthétiser son projet de vie sur un A4

- Quels mots,
- Quelles photos,

5. Travailler sur les freins (Mobiliser son cerveau gauche)

- Lister les freins à ces projets.
- Imaginer pour chacun des solutions et
- Hiérarchiser les en ordre d'importance pour vous.

Les erreurs à éviter

- choisir les personnes à qui parler de votre projet, et éviter les gens négatifs.
- savoir se boucher les oreilles pour rester concentré sur ses aspirations.