


J'apprends à me connaître

Étape de préréflexion : Où suis-je? 9

Vous voulez devenir acteur de votre vie?	11
Questionnant ou interpellant, non?.....	11
Mode d'emploi	17

Réflexion 1 : Où vais-je?..... 19

Se connaître.....	21
Se questionner pour mieux se connaître.....	22
Quels sont mes talents?	23
Comment se poser les questions pertinentes?	24
D'où vient ma motivation?	25
Comprendre les résultats de votre test.....	28
Roue de l'harmonie.....	30
La voix du kaizen!	31
S'organiser	33
La lecture, l'histoire de l'âne	34
Une méthode sma ² rt?.....	35
Les 4 étapes d'acquisition d'un apprentissage	36
La méthode QQOQCCP.....	37
Emploi du temps de la semaine.....	38
S'organiser pour réussir.....	39
Organiser le travail à faire.....	40
Réaliser un tableau des actions.....	41
Compléter mon emploi du temps de la semaine, pour pouvoir m'organiser ensuite	42

La motivation	45
La lecture, l'allégorie de la grenouille	46
Changez vos habitudes !	47
Travailler ses valeurs	49
L'estime de soi	50
Devenez optimiste, posez-vous les « bonnes » questions	51
La communication	53
Le schéma de la communication	54
L'écoute active	55
Apprendre à communiquer... pour rencontrer des inspirateurs	56
 Réflexion 2 : Pourquoi je fais ça ?	57
Mode d'emploi	58
Pilier 1 : Identifier son potentiel	59
Se questionner	61
Connaître ses talents et ses forces	62
Faire le point sur ses besoins.....	63
Lister ses besoins	64
D'où vient la motivation ?	65
Définir ses objectifs.....	66
S'organiser pour réussir.....	68
Pilier 2 : Les 7 clés de réussite	71
Assumer sa différence	73
Changer ses filtres de croyance.....	74
Focus.....	75
Investir sur soi	76
La flemme, la procrastination.....	77
L'échec est une réussite	78
Sortir de sa zone de confort.....	79

Pilier 3 : Travailler la confiance en soi 81

- 30 jours pour changer une habitude.....83
- 3 conseils pour vous aider à vous « motiver » 84
- Lâcher prise85
- Travailler ses valeurs 86
- La confiance en soi.....87

Pilier 4 : Communication89

- Identifier une communication non verbale..... 91
- Comment avoir un message efficace?92

Conclusion..... 95