

L'ABC DU CHANGEMENT

Cet exercice de réflexion permet rapidement d'identifier des comportements, des attitudes, des activités ou des processus que nous devrions : 1- arrêter de faire, 2- booster parce que nous le faisons bien et donc de le faire plus, et finalement 3- commencer à faire.

1. Arrêter de faire
2. Booster parce que nous le faisons bien
3. Commencer à faire

Au niveau individuel, nous pouvons simplement le faire pour l'ensemble de notre vie. Nous pouvons cibler une sphère de notre vie tel que le professionnel, le relationnel, le personnel donc moi comme personne.

Nous pouvons aussi cibler une relation spécifique avec une personne et le faire seul. Mais pour un couple ou avec un collègue ou autre, c'est plus intéressant que chacun le fasse de son côté pour ensuite le partager avec écoute, ouverture et bienveillance.



ARRÊTER

J'ARRÊTE DE :

Mes bénéfices :



BOOSTER

JE CONTINUE ET BOOSTE :

Mes bénéfices :



COMMENCER

JE COMMENCE À :

Mes bénéfices :