

Contenu	5 zones clés au niveau psychologique
Objectifs	Sortir des excuses et des distractions pour traverser vos défis positivement
Savoir	Appliquer la pyramide de la top performance
Savoir être	Intégrer la nouvelle psychologie pour atteindre vos résultats Accepter de passer à travers une transformation personnelle pour atteindre nos résultats professionnels
Savoir faire	Identifier les 5 capacités à développer
Savoir faire faire	Faire parcourir le même chemin à votre équipe
Passez à l'action	Notez vos 5 excuses principales. Notez à partir du tableau ci-dessous, quand vous réagissez avec un état d'esprit fixe, et regardez dans la colonne de droite comment vous pouvez transformer votre état d'esprit en croissance. Engagez-vous auprès du groupe Facebook et/ou de votre copain/ binôme à développer les 5 capacités de performer

5 zones clés au niveau psychologique

Carol Dweck, PhD, Université de Stanford

État d'esprit fixe		État d'esprit de croissance
• Vous êtes né avec • C'est immuable	1 Habbités	• Viennent avec le travail • Peuvent toujours être améliorées
• Sont évités le plus possible • Abandonnés facilement	2 Défis	• Sont accueillis avec joie • Une opportunité de croissance • Développe la résilience
• Pas nécessaires • À faire quand pas assez bon	3 Efforts	• Essentiels à la croissance • Le chemin vers l'excellence
• Inutiles • Démotivantes • Accueillies avec défensive	4 Rétroactions (feedback)	• Utiles • Une opportunité d'apprendre • Identifier les points à améliorer
• Blâmer les autres • Blâmer les facteurs externes • Découragement permanent	5 Échecs	• Responsable des résultats • Que puis-je en apprendre ? • Une leçon pour la prochaine fois