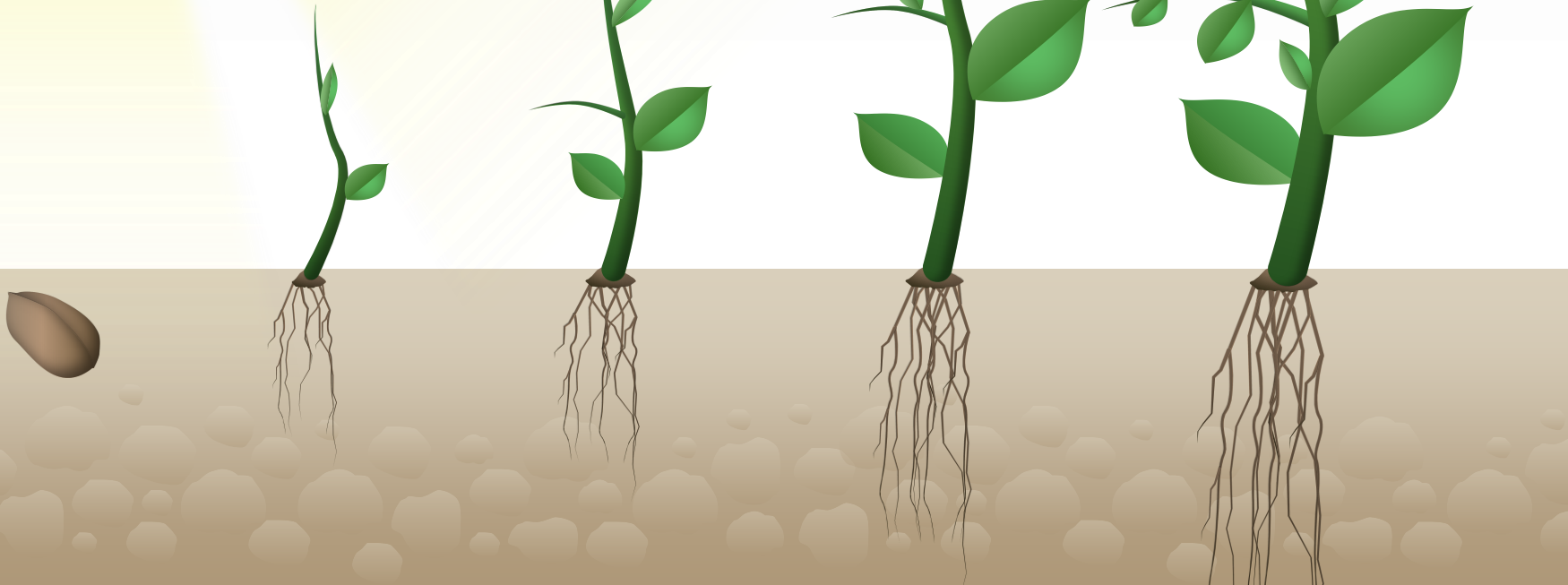


# Travailler son Développement Personnel

Pourquoi et Comment ?



# C'est quoi le Développement Personnel ?

- Le **développement personnel** est un ensemble hétéroclite de pratiques, appartenant à divers courants de pensées, qui ont pour objectif l'amélioration de la connaissance de soi, la valorisation des talents et potentiels, l'amélioration de la qualité de vie **personnelle**, la réalisation de ses aspirations et de ses rêves.

# A quoi peut servir le Développement Personnel ?

- Il vous permet de vaincre la timidité, votre crainte de prendre la parole en public ou d'assumer la fonction d'un chef d'équipe, etc.
- Le **développement personnel** peut également vous permettre de stimuler votre créativité, de donner vie à vos idées, de concrétiser vos projets les plus chers.
- **Travailler sur soi** : le premier pas vers l'épanouissement personnel. ... De plus, nous savons aujourd'hui que **faire un travail sur soi** est indispensable pour accéder à une meilleure connaissance de **soi**.
  - La porte d'entrée vers l'épanouissement personnel et l'accomplissement de **soi**.
- ***Devenir la meilleure version de vous-même !!!***

# Le Développement Personnel c'est donc Personnel

- OUI !!!
  - Personne n'a les mêmes besoins
  - Un besoin actuel n'est pas un besoin pour toujours
    - La vie nous confronte à différentes étapes
    - Est-ce vraiment nécessaire pour votre vrai épanouissement
      - Exemple : être timide ne bloque pas les portes
  - *De quoi pensez vous avoir besoin AUJOURD'HUI par rapport à votre OBJECTIF FUTUR ?*

# Par quoi commencer ?

## **Créer votre plan de développement personnel**

1. Développez votre vision. ...
2. Regardez la réalité en face. ...
3. Fixez-vous des jalons. ...
4. Trouvez des habitudes qui vous soutiendront. ...
5. Définissez vos interdits. ...
6. Mettez en place des signaux, des récompenses et des punitions. ...
7. Il vous faut un plan de révision.

# C'est quoi un plan de développement personnel ?

- Nous voulons tous, à un moment ou à un autre, changer ou améliorer certains aspects de nos vies.
- Un plan de développement personnel vous aidera à atteindre les objectifs qui vous font rêver.
- Que vous souhaitiez relever de nouveaux défis, améliorer vos performances professionnelles ou modifier de mauvaises habitudes, créer un plan de développement personnel est un bon moyen de parvenir à vos fins.

# Partie 1 sur 3:

## Se fixer des objectifs

### Décidez de ce que vous voulez changer

- Prenez une feuille blanche ou même un carnet. Notez les aspects de votre vie qui ne vous satisfont pas. Certains experts pensent qu'il est préférable de se concentrer sur un objectif à la fois, afin de rester concentré, mais vous pourriez tout de même vouloir vous atteler à plusieurs objectifs à la fois. Déterminez quels sont les aspects de votre vie qui vous pèsent depuis des mois, peut-être des années. Par exemple, si vous fumez, peut-être le moment est-il venu d'arrêter ! Voici quelques aspects de votre vie à évaluer : votre santé et votre forme physique
- vos relations
- votre carrière
- vos finances
- vos habitudes et votre mode de vie
- vos études

### Notez vos objectifs

- Prenez une feuille et notez-y vos objectifs. Des études ont démontré que lorsque l'on note ses objectifs, nous avons plus de chances de les atteindre. Tracez 4 colonnes que vous intitulerez « un mois », « six mois », « un an » et « cinq ans ». Si vous le voulez, vous pourriez même faire une colonne « dix ans », etc. Dans chaque colonne, notez ce que vous aimeriez voir changer à cette échéance, dans les différents domaines de votre vie que vous avez précédemment déterminés.
- Présentez vos objectifs à la forme affirmative. « *Je vais...* » et non « *je pourrais...* » ou « *j'espère...* ». Plus vos affirmations seront assurées, plus celles-ci vous motiveront.
- Soyez précis lorsque vous notez vos objectifs. Par exemple, au lieu d'écrire « *je vais perdre du poids* », essayez « *je vais perdre 3 kg en faisant plus de sport et en mangeant mieux* ».
- En bas de votre page, créez une section titrée « Étapes » et inscrivez toutes les étapes que vous devrez réaliser pour atteindre vos objectifs. Par exemple, « *je marcherai 1 km chaque jour* » ou « *je mangerai de la salade fraîche tous les jours* ».

# Suite Partie 1 sur 3:

## Se fixer des objectifs

### Assurez-vous que vos objectifs soient réalistes

- Avez-vous les compétences, les connaissances, les outils et les ressources pour y parvenir ?
- Par exemple, vous pourriez devoir prendre un cours du soir, investir dans du matériel de sport ou engager un coach en affaires.
- En faisant tout votre possible pour atteindre vos objectifs, vous vous donnerez les moyens d'y arriver.

### Recherchez un mentor

- La plupart des gens qui connaissent le succès en affaires ont eu un bon mentor tout au long de leur parcours. Recherchez un homme ou une femme d'affaires, un athlète ou une figure publique que vous admirez.
- Si vous connaissez cette personne, demandez-lui si cela l'intéresserait de devenir votre mentor.
- Si vous ne la connaissez pas, lisez des articles sur cette personne et apprenez ainsi comment elle est parvenue à atteindre ses objectifs.
- Étudiez son parcours et inspirez-vous de sa motivation.
- Cette personne tiendra probablement un blog ou aura au moins écrit un article dans lequel elle partage le secret de son succès. Par exemple, « *comment j'ai gagné mon premier million...* »



# Partie 2 sur 3:

## Croire en soi

### Ayez foi en vous et en vos progrès

- Pour se fixer des objectifs, la première étape est de croire réellement que vous pouvez y arriver.
- Si vous ne croyez pas que vous pourrez absolument transformer votre vie et obtenir ce que vous voulez, vous pourrez tout aussi bien oublier vos rêves.
- Si vous doutez, regardez autour de vous. Tout a commencé par une idée !
- Éliminez les pensées négatives, telles que « *suis-je assez bon pour cela ?* ». Vous êtes assez bon !!!

### Travaillez votre motivation

- Si vous avez l'impression que votre motivation s'amenuise, ressortez la feuille sur laquelle vous avez noté vos objectifs et lisez-les.
- Vous pourriez aussi écrire quelques pages pour préciser pourquoi vous souhaitez atteindre ces objectifs, pourquoi ceux-ci sont importants à vos yeux, ce qu'ils représentent, pourquoi il est nécessaire que vous les atteigniez, et ce que vous allez faire pour y parvenir.
- Lorsque vous travaillez à atteindre vos objectifs, vous devrez réévaluer votre motivation.
  - Demandez-vous si vous faites de votre mieux.
- Vérifiez que vous poursuivez tous vos objectifs.
- Si vous connaissez des échecs, assurez-vous d'être prêt à vous relever et à aller de l'avant.
- Choisissez d'apprendre de vos expériences, des bonnes comme des mauvaises.

# Suite Partie 2 sur 3:

## Croire en soi

### Visualisez le résultat

- Certains experts assurent que prendre chaque jour quelques minutes pour visualiser des objectifs spécifiques peut avoir un impact significatif sur votre succès.
- Dans certains cas, des études ont démontré que la pratique mentale est presque aussi efficace que la pratique physique.
- Alors avant de dormir, fermez les yeux et visualisez vos réussites.

### Parlez de vos objectifs à un ami

- Parler de vos objectifs à votre famille et à vos amis vous donnera la force de tout faire pour les atteindre et vous aidera à prendre mieux conscience des engagements que vous avez pris vis-à-vis de vous-même.
- Vos proches pourraient parfois vous demander comment vous vous y prenez, ce qui vous aidera à vous concentrer sur les différentes étapes à réaliser.
- 
- Si vous ne parlez à personne de vos objectifs, il vous sera facile de les abandonner et de n'en ressentir aucune culpabilité.

# Suite Partie 2 sur 3:

## Croire en soi

### Restez positif

- Toutes les personnes qui rencontrent le succès ont eu des rêves qui paraissaient irréalisables au début.
- Restez toujours positif, car vos pensées négatives seront l'obstacle principal à votre réussite.
- Alors que vous êtes chez vous ou en voiture, écoutez un CD qui vous inspire et vous poussera à poursuivre vos efforts.
- N'oubliez pas de prendre du recul. Ne faites pas une montagne d'une petite colline.
- Ne laissez pas vos peurs vous empêcher de faire ce que vous voulez faire.
- Voyez l'aspect positif de toute situation négative.
- Autant que possible, cultivez et vivez dans un environnement positif.
- Enrichissez la vie de quelqu'un d'autre et apportez-lui de la positivité.

# Partie 3 sur 3:

## S'organiser

### Faites la liste de vos ressources

### Prenez des notes

- Il existe de nombreuses façons d'en apprendre davantage sur un domaine que vous aimeriez mieux connaître. En vous renseignant sur les aspects que vous voulez améliorer dans votre propre vie, vous vous tiendrez au courant des avancées de ce domaine et y trouverez une source de motivation.
  - Recherchez des cours spécialisés dans votre ville.
  - Rendez-vous à la bibliothèque, cherchez des livres qui vous intéressent et lisez-les.
  - Apprenez de l'expérience et des connaissances des autres et suivez un cours en ligne sur un sujet qui vous passionne.
  - Demandez à des amis qui réussissent dans le domaine où vous souhaitez vous améliorer quelles ressources ils utilisent.
- Prendre des notes est un processus actif, ce qui vous aidera à devenir un apprenant actif.
  - Lorsque vous assistez à une conférence ou écoutez un CD de motivation, prenez des notes sur ce que vous apprenez.
  - En quoi cela s'applique-t-il à vos objectifs ? En prenant des notes, vous enregistrez mieux l'information et évaluez mieux vos progrès.

# Suite Partie 3 sur 3:

## S'organiser

### Passez chaque semaine vos objectifs en revue

- Soyons honnêtes : si l'on ne pense pas à nos objectifs, nous ne faisons rien pour les atteindre.
- Et si vous ne faites rien pour atteindre vos objectifs, ceux-ci ne sont en fait que des souhaits.
- Fixez-vous alors un moment, par exemple le lundi matin, pour évaluer vos progrès de la semaine passée et fixer de nouvelles étapes pour cette semaine à venir afin d'avancer vers vos buts.
- En relisant chaque semaine vos objectifs, vous garderez leur importance en tête et serez concentré sur ce que vous attendez de la vie .
  - Vérifiez que vous tenez vos délais. Peut-être devez-vous faire un effort supplémentaire et avancer plus rapidement vers vos objectifs.
- Assurez-vous de vous mettre suffisamment au défi. Si votre but devient trop facile à atteindre, peut-être devrez-vous le relever un petit peu en y ajoutant un composant. Par exemple, « *je cours 2 km par jour* » au lieu de « *je cours 1 km par jour* ».
- Vérifiez que vos objectifs comptent toujours autant pour vous. Si ce n'est pas le cas, adaptez-les afin de retrouver votre motivation.

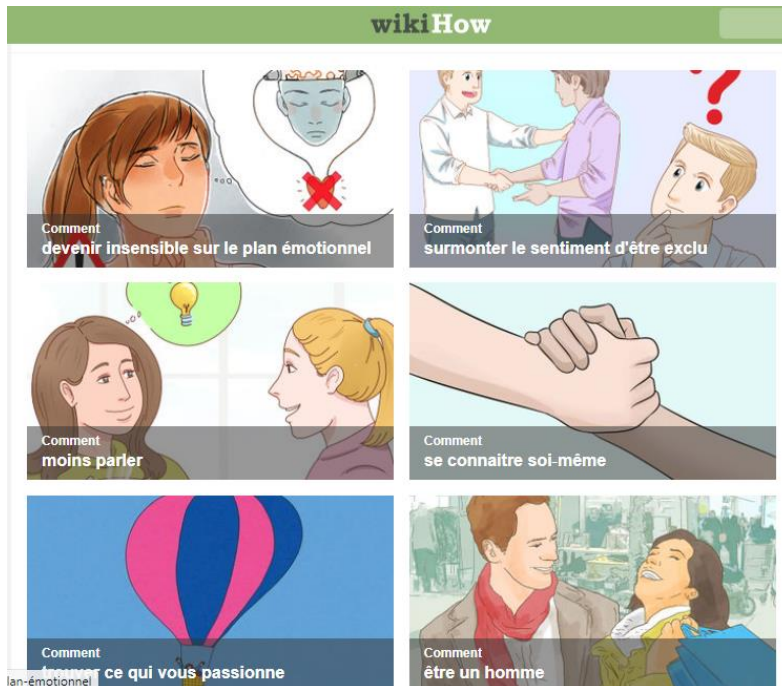
# Conseils et Avertissements !!!

- Commencez par un objectif que vous pourrez atteindre en peu de temps, afin de ne pas vous laisser décourager.
- Ne vous précipitez pas. Avancez pas à pas afin d'obtenir des résultats positifs.
- Célébrez votre réussite lorsque vous atteignez un objectif.
- Lorsque vous faites des recherches, choisissez des livres, CD et cours spécifiques. Par exemple, si vous voulez mettre fin à votre endettement, recherchez des livres sur la liberté financière.
- Demandez à quelqu'un de suivre vos progrès et vos objectifs, afin de ne pas être tenté d'abandonner.
- Souvenez-vous que ces changements prendront du temps.
- Avec de la persévérance, vous parviendrez à atteindre vos objectifs.

# Où trouver sa propre inspiration

## Site internet

- WikiHom
  - [Comment faire un plan de développement personnel \(wikihow.com\)](https://www.wikihow.com/Comment-faire-un-plan-de-d%C3%A9veloppement-personnel) :
  - différents sujets en bas d'articles



## Audio / Lecture

- Facebook
  - Franck Nicolas (développement perso)
  - Christophe Thamri (plus spécifique MLM)
- Conseil Lecture
  - Site AW dans la partie développement personnel

# Voyons ensemble les 10 étapes pour commencer un vrai travail sur soi

- 1- Prendre conscience qu'on a qu'une vie
  - 2- Vivre l'instant présent
  - 3- Se responsabiliser
  - 4- Prendre conscience de son corps
  - 5- Accepter, pardonner et lâcher-prise
- 6- Apprendre à se connaître pour une meilleure confiance en soi
  - 7- S'autoriser du temps juste pour soi
  - 8- Revoir l'organisation de son temps
    - 9- Faire son bilan de vie
  - 10- S'aligner et respecter ses valeurs



# Exercice pour définir ses attentes et besoins

- Réaliser le tableau suivant :
- Notez de 0 à 10 (0 étant le plus négatif)

Critères évalués	Il y a 5 ans	Aujourd'hui	Dans 3 ans	Décision / 1ère Etape
	juil.-16	juil.-21	juil.-24	
Ma vie en générale				
Vie Professionnelle (Poste, épanouissement ...)				
Vie Personnelle (Amour, Famille, ami ...)				
Santé (Mental et corps)				
Aspect Physique				
Financier				
Epanouissement / Estime de soi ...				

- Faire le point dans 6 mois puis 1 an pour voir si déjà il y a des améliorations vers la note que vous souhaitez dans 3 ans.

**Devenir la meilleure version de  
soi-même ...  
c'est étape par étape !!!**



**● Mais c'est tellement bon  
à chaque étape !!!**