



Carnet de bord

« Cessez d'être bon, devenez excellent! »



« La seule façon d'échouer c'est d'arrêter d'essayer avant d'avoir réussi » - Thomas Edison



Pour plus d'information sur notre programme en ligne,
visitez le www.devenez-excellent.com

Copyright © 2013 par Production 100% Action – Tous droits réservés

Sans limitation des droits d'auteur énoncés ci-dessus, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée ou introduite dans un système de recherche d'informations ou transmise, sous quelque forme que ce soit, ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre) sans l'autorisation écrite préalable du propriétaire du droit d'auteur de ce manuel.



SECTION 1 (exercices de l'étape 1)

LE COMMENCEMENT : Apprendre à se connaître et savoir où aller!



A. IDENTIFIEZ VOS FORCES

B. BILAN DE VOS FORCES (Répondre à toutes les questions pour chaque force)

- **CIRCONSTANCES (Quand? Qui? Quoi? Pourquoi?)** : Avant l'utilisation de mes forces au travail (ou autre situation), qu'est-ce qui n'allait pas? Quel était le problème? Qu'est-ce qui nécessitait une amélioration?

- **ACTES, FAITS (Comment? Quoi?)** : De quelle façon ai-je fait bénéficier les autres (ou la situation) de mes qualités? Quel était mon fonctionnement? Quel fut le résultat?

I. TROUVER SA VOIE

A- Qu'est-ce qui vous passionne réellement?

B- Qu'est-ce que vous adorez faire et que vous faites merveilleusement bien (relire la liste de vos forces)?

C- Pour vous aider à savoir si vous êtes sur la bonne voie, dressez la liste des moments où vous vous êtes senti le plus joyeux, le plus vivant. Quels sont les éléments communs à toutes ces expériences?

D- De quelle façon aidez-vous les autres dans vos interactions avec eux?

E- Imaginez que vous vivez dans un monde idéal. Décrivez ce à quoi il ressemble et le rôle unique vous y jouez.

F- Pouvez-vous imaginer un moyen de gagner votre vie de cette manière, tout en tenant compte des réponses obtenues aux questions précédentes?

II. DÉCOUVRIR SA RAISON D'ÊTRE

1- Énumérer les 10 activités que vous souhaitez accomplir :



2- Énumérer les 10 biens matériels que vous désirez posséder :

3- Énumérer les 10 rôles que vous souhaitez jouer d'ici la fin de votre vie :

FORMULEZ VOTRE MISSION PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE :

-Quels moyens puis-je utiliser pour générer des revenus en pratiquant mes activités énumérées précédemment?

-En quelques mots, selon mes forces, selon ce qui me passionne, selon ce que je souhaite posséder et les rôles que je désire réaliser, quelle est ma mission personnelle et professionnelle pouvant être mise à contribution?



SECTION 2 (exercices de l'étape 2)

INVESTISSEZ dans votre valeur la plus précieuse : VOUS!



1. FIXEZ VOS OBJECTIFS PERSONNELS ET PROFESSIONNELS

- Nommez votre objectif principal pour chaque aspect de votre vie;
- Inscrivez le degré de priorité (de 1 à 5, 1 étant le plus prioritaire);
- Notez un délai d'exécution;
- Reprenez chaque aspect et voyez s'il n'est pas utile de décomposer vos objectifs à atteindre en objectifs intermédiaires, davantage à votre portée. Si c'est le cas, inscrivez-les par ordre chronologique.
- Finalement, déterminez quelle sera l'action à entreprendre pour chaque objectif.

	Objectifs	degré de priorité	délai	objectif(s) intermédiaire(s)	action(s)
Finances					
Famille					
Relations					
Carrière					
Loisirs et passe-temps					
Santé et condition physique					
Engagement Social					

PASSONS AU PLAN DE DÉVELOPPEMENT!

A. Effectuez votre auto-évaluation

Forces dominantes	Points de développement
Opportunités	Menaces

B. Évaluez votre situation personnelle, votre poste actuel et votre environnement de travail :

Connaissances, compétences, habiletés nécessaires...

Poste actuel	Prochain poste

C. Évaluez ce que vous voulez faire dans cinq ans

Mes valeurs	Mes traits de personnalité	Mes intérêts de carrière

D. Fixez vos objectifs de développement personnel et professionnel :

Objectifs de développement pour la prochaine année	Importance et priorités	Actions	Activités de développement concrètes	Ressources	Mesure pour évaluer l'évolution	Délais
Objectifs de développement pour la prochaine année	Importance et priorités	Actions	Activités de développement concrètes	Ressources	Mesure pour évaluer l'évolution	Délais

--



SECTION 3 (exercices de l'étape 3)



VOUS DÉSIREZ ÊTRE GRAND, agissez comme un GÉANT!

« ELEVATOR PITCH »

A- QUI êtes-vous?

B- QUOI?

PROPULSEURS D'EXCELLENCE

Liste de mes modèles

Mes modèles

Que puis-je modéliser de ces gens?

Liste de mes mentors

Mes mentors

Qu'est-ce que je cherche à développer?

Mon mastermind

Les membres

Expertise et intérêts?

Mon réseau à développer

Partenaires

Champs d'expertise pouvant m'être utiles?



**Cessez
d'être bon,
devenez
EXCELLENT!**

**L'INDISPENSABLE
PROGRAMME
EN LIGNE
POUR PROPULSER
VOTRE POTENTIEL!**

ÉTAPE 4

Soyez Ultra Efficace !





ÉTAPE 5

Adoptez une discipline d'excellence





SECTION 6 (exercices de l'étape 6)

SOYEZ MOTIVÉ ET MOTIVANT !



Stratégie de créativité de Walt Disney

1. Le Rêveur

A- Quel est l'objectif?

B- Quel est le but de ce projet?

C- En quoi est-ce qu'il vous motive?

D- Qu'est-ce qu'il vous apportera?

E- Quelles solutions ou stratégies, y compris les plus délirantes (genre baguette magique), vous viennent à l'esprit?

F- En développant ce projet, qui désirez-vous être?

2. Le Réaliste

A- Que devez-vous faire pour mettre le tout en œuvre?

B- De quelles ressources avez-vous besoin?

C- De quelles personnes avez-vous besoin?

D- Pour faire quoi?

E- Quels obstacles risquez-vous de rencontrer?

F- Comment les contourner?

3. Le Critique

A. Quels sont les avantages?

B- Quels sont les inconvénients, les coûts?

C- Quels éléments ne dépendent pas de vous?

D- Qu'est-ce qui pourrait l'améliorer?



SECTION 7 (exercices de l'étape 7)

Épanouissement et équilibre = le BUT ULTIME !



ÉQUILIBRE

A- Quelle est ma définition d'un équilibre de vie?

B- Quelles sont mes priorités?

C- Quelles actions puis-je entreprendre pour m'en approcher?

D- Quelles actions vais-je délaissier dès maintenant?



AIDE-MÉMOIRE

Cessez d'être bon, devenez EXCELLENT!

ÉTAPE 1 : Le commencement : Apprendre à se connaître et savoir où aller!



- Avez-vous identifié vos forces et en avez-vous établi la liste?
- Avez-vous trouvé ce qui vous passionne réellement?
- Avez-vous découvert votre mission personnelle?

ÉTAPE 2 : Investissez dans votre valeur la plus précieuse : VOUS!



- Avez-vous fixé vos objectifs et complété votre plan de développement?

ÉTAPE 3 : Vous désirez être grand, agissez comme un géant!



- Avez-vous rédigé votre « Elevator Pitch »?
- Avez-vous listé vos 5 personnes inspirantes à modéliser?
- Avez-vous trouvé vos 3 mentors ?
- Avez-vous créé votre groupe Mastermind?
- Avez-vous identifié et ciblé votre réseau à développer?

ÉTAPE 4 : Soyez Ultra Efficace !



- Avez-vous établi votre routine de gestion du temps?
- Avez-vous créé l'habitude de vous lever 1 heure plus tôt tous les matins?

ÉTAPE 5 : Adoptez une discipline d'excellence!



- N'oubliez pas de surveiller votre alimentation!
- Hydratez-vous bien!
- Avez-vous pris le temps de vous développer aujourd'hui?
- Avez-vous pris le temps de réfléchir aujourd'hui?

ÉTAPE 6 : Soyez motivé et motivant !



- Avez-vous développé une routine quotidienne afin de vous maintenir motivé?
- Avez-vous assimilé la routine de créativité de Walt Disney?

ÉTAPE 7 : Épanouissement et équilibre = le BUT ULTIME !



- Avez-vous mis en place votre plan d'action d'équilibre?
- Avez-vous identifié une cause et une organisation à soutenir?

FINALEMENT, êtes-vous sur la voie de l'excellence?