

Rebondir en reconstruisant le collectif après la crise



Echecs vs. Succès

- **Accepter l'échec technique** car c'est du passé.
- Garder un mental **centré sur ce qui reste à accomplir** sans être perturbé par les erreurs passées
- Analyser ses succès comme ses échecs sur le plan **DIFFERENCES – COMPETENCES – AMELIORATION**



S.U.P.E.R.

- **SPECIFIQUE** : Être précis dans la définition
- **UTILE** : C'est votre objectif, pas celui d'un autre
- **POSITIF** : Utiliser des verbes d'action
- **ECOLOGIQUE** : Inventaire des gains et pertes
- **REALISTE** : Doser la difficulté pour restez motivé



- Trouvez l'équilibre entre la **motivation intrinsèque** (le plaisir) et la **motivation extrinsèque** (la récompense)
- Sachez reconnaître, ou exprimer pour vous, vos **ressorts motivationnels personnels** et comment ils peuvent **s'exprimer au sein de l'objectif commun pour donner du sens.**



F.O.R.M.E.

- **FOCALISER** : Sur l'action et pas le résultat
- **OBSERVER** : Les écarts avec le plan prévu
- **REAJUSTER** : Être dans l'amélioration continue
- **MEMORISER** : Les meilleures actions possibles
- **ENGAGEMENT** : A 100% dans l'action



E.Q.U.I.P.E.

- **ECOUTE** : Ne pas seulement entendre mais écouter activement
- **QUALITE** : Faire de chaque échange un moment de qualité
- **UNITE** : Favoriser l'unité de l'équipe
- **INTEGRATION** : Permettre à chacun de se sentir intégré
- **PARTAGE** : Encourager chacun à partager ses expériences
- **ENERGIE** : Augmente l'énergie collective et individuelle



PERFORM90
Devenez votre propre champion

Eric Alard

Un programme de **90 JOURS**
pour **DÉVELOPPER VOS COMPÉTENCES**
et **BOOSTER VOTRE CARRIÈRE**

Vous pouvez me suivre sur les réseaux sociaux

