
Annexe

PENSEZ COMME UN LEADER AVEC BRIAN TRACY

***Changez vos habitudes quotidiennes pour devenir un modèle
puissant et réussir en tant que leader***

Brian Tracy

BRIAN TRACY
INTERNATIONAL



INTRODUCTION

EXERCICE : Préparer le terrain du succès

Dans cet exercice, j'aimerais que vous fassiez une chose en apparence très simple : **RÉFLÉCHIR**. Pendant les 10 prochaines minutes, réfléchissez à pourquoi vous suivez vraiment ce cours et ce que vous espérez en retirer. Posez-vous ces questions, puis énumérez autant de réponses que possible ci-dessous.

1. Pourquoi suivez-vous ce cours ?

- a. _____
- b. _____
- c. _____

2. Quels objectifs voulez-vous que ce cours vous aide à réaliser ?

- a. _____
- b. _____
- c. _____

3. Quels objectifs **personnels** voulez-vous que ce cours vous aide à réaliser ?

- a. _____
- b. _____
- c. _____

4. Quels objectifs **professionnels** voulez-vous que ce cours vous aide à réaliser ?

- a. _____
- b. _____
- c. _____

5. Comment votre vie changera-t-elle après avoir achevé ce cours ?

- a. _____
- b. _____
- c. _____

Résumez vos objectifs en complétant la déclaration d'action suivante :

D'ici la fin de ce cours, je...

EXERCICE : Visualiser le succès

Utilisez cette feuille de travail pour écrire vos réponses à la question suivante : Si vous pouviez agiter une baguette magique et rendre votre vie parfaite dans tous les domaines principaux, de quoi aurait-elle l'air ?

Pour déterminer à quoi le succès ultime ressemble pour vous, nous allons procéder section par section. Écrivez toutes vos réponses au présent et soyez aussi détaillé(e) que possible.

- 1.** À quoi ressemble votre carrière idéale ?

- 2.** À quoi ressemble votre situation relationnelle (famille, votre autre moitié, amitié) idéale ?

- 3.** À quoi ressemble votre situation de santé idéale ?

- 4.** À quoi ressemble votre situation financière idéale ?

- 5.** Utilisez ces lignes pour exprimer tout autre détail de votre vie idéale qui ne peut pas être inclus dans les catégories précédentes. C'est le bon endroit pour inclure des objectifs organisationnels spécifiques à votre lieu de travail.

EXERCICE : Visualiser le succès

Maintenant que vous avez évalué les domaines d'objectifs individuels dans votre vie, conceptualisez à quoi ressemblerait le succès absolu pour vous. Écrivez un énoncé de vision d'une phrase qui englobe au mieux votre vision pour vous-même et votre avenir. Écrivez au présent, comme s'il s'était déjà réalisé.

Exemple A : « Je suis un(e) chef(fe) de projet influent(e) considéré(e) comme un leader dans mon industrie pour avoir triplé les revenus de mon organisation. »

Exemple B : « Je suis un(e) entrepreneur(se) brillant(e) qui gère 50 employés et gagne 200 000 € par an. »

Ébauchez quelques options pour votre énoncé de vision personnelle sur les lignes ci-dessous :

- a. _____
- b. _____
- c. _____

Quand vous sentez que vous avez mis au point un énoncé de vision réalisable pour vous-même (et pour l'objectif de ce cours), écrivez-le ci-dessous :

Mon énoncé de vision est :

EXERCICE : Déterminez vos valeurs

Utilisez les sections ci-dessous pour vous aider à définir vos valeurs les plus importantes, pour ensuite les faire transparaître dans votre vie et votre rôle de leader.

- 1. Quelles sont les cinq valeurs les plus importantes dans votre vie en ce moment ?** (Exemples : ma famille, ma relation avec mon/ma partenaire/conjoint(e), ma société, ma santé).

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

- 2. En revenant à vos réponses à l'exercice « Explorez vos modèles », listez les traits et qualités qui se démarquent de vos réponses. Y a-t-il un thème commun à ce qui est important pour vous ?**

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

- 3. En vous servant des réponses ci-dessus et de l'exercice « Explorez vos modèles », classez vos valeurs par ordre d'importance.**

Lorsque vous déterminez vos valeurs, une valeur d'ordre supérieur passera toujours avant une valeur d'ordre inférieur. Cela signifie que votre valeur numéro un est plus importante que votre valeur numéro deux. Lorsque vous êtes forcé de choisir entre agir sur une valeur ou une autre, choisissez toujours la valeur la plus élevée dans votre hiérarchie personnelle.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____
- g. _____

EXERCICE : Déterminez vos valeurs

Utilisez les sections ci-dessous pour vous aider à définir vos valeurs les plus importantes, pour ensuite les faire transparaître dans votre vie et votre rôle de leader.

4. En passant en revue les valeurs ci-dessus, répondez aux questions suivantes :

Comment ces valeurs se manifestent-elles dans votre organisation ou votre mission ? Si ce n'est pas le cas actuellement, que pouvez-vous faire pour inspirer ces valeurs ? Quel rôle jouerez-vous ?

EXERCICE : Explorer vos modèles

Utilisez les sections ci-dessous pour dresser une liste de 3 à 5 hommes ou femmes que vous admirez véritablement. Ils peuvent être vivants ou morts, des personnages publics, auteurs, professeurs, membres de votre famille, etc. Après avoir listé ces 3 à 5 personnes, vous approfondirez les raisons pour lesquelles vous les admirez et quelles valeurs elles incarnent à vos yeux.

1. **Listez 3-5 modèles dans n'importe quel ordre ci-dessous. Ils peuvent être vivants ou morts, des personnages publics, auteurs, professeurs, membres de votre famille, etc.**

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

2. **En prenant un modèle à la fois, complétez l'exercice suivant.**

Modèle A : _____

Pourquoi est-ce que j'admire cette personne ?

Quelles sont les valeurs, qualités ou vertus que je respecte et que j'admire chez cette personne ?

Si vous deviez exprimer ce que cette personne signifie pour vous en un seul mot, quel serait ce mot ?

Modèle B : _____

Pourquoi est-ce que j'admire cette personne ?

Quelles sont les valeurs, qualités ou vertus que je respecte et que j'admire chez cette personne ?

Si vous deviez exprimer ce que cette personne signifie pour vous en un seul mot, quel serait ce mot ?

EXERCICE : Explorer vos modèles

Modèle C : _____

Pourquoi est-ce que j'admire cette personne ?

Quelles sont les valeurs, qualités ou vertus que je respecte et que j'admire chez cette personne ?

Si vous deviez exprimer ce que cette personne signifie pour vous en un seul mot, quel serait ce mot ?

Modèle D : _____

Pourquoi est-ce que j'admire cette personne ?

Quelles sont les valeurs, qualités ou vertus que je respecte et que j'admire chez cette personne ?

Si vous deviez exprimer ce que cette personne signifie pour vous en un seul mot, quel serait ce mot ?

Modèle E : _____

Pourquoi est-ce que j'admire cette personne ?

Quelles sont les valeurs, qualités ou vertus que je respecte et que j'admire chez cette personne ?

Si vous deviez exprimer ce que cette personne signifie pour vous en un seul mot, quel serait ce mot ?

Après avoir rempli les réponses spécifiques aux modèles ci-dessous, prenez un moment pour analyser et noter : **Chez l'être humain en général, qu'est-ce que vous respectez le plus et à quoi aspirez-vous le plus ?**

EXERCICE : Mettre en œuvre vos objectifs

Utilisez cette feuille de travail et les questions suivantes afin de planifier les étapes spécifiques nécessaires en vue de réaliser votre objectif de leadership le plus important.

1. Décidez exactement ce que vous voulez

Quel objectif est le plus important pour vous, professionnellement, en ce moment ? Que voulez-vous accomplir ou obtenir ? Si vous hésitez entre plusieurs objectifs, faites-en la liste ci-dessous.

2. Écrivez-le

Choisissez votre objectif de leadership le plus important et expliquez-le en une phrase complète et facilement répétable ci-dessous.

3. Fixez une échéance

Quand allez-vous réaliser cet objectif ? N'hésitez pas à fixer plusieurs échéances pour chaque étape de l'objectif s'il est vraiment grand.

4. Dressez une liste

En vous servant des lignes ci-dessous, dressez une liste de chaque étape concrète qui vous aidera à avancer vers votre objectif. Ne vous souciez pas de les trier dans un ordre particulier. Passez au moins cinq minutes sur cette étape.

EXERCICE : Mettre en œuvre vos objectifs

Utilisez cette feuille de travail et les questions suivantes afin de planifier les étapes spécifiques nécessaires en vue de réaliser votre objectif de leadership le plus important.

5. Organisez votre liste

En vous référant à la liste que vous avez dressée ci-dessus, utilisez les lignes ci-dessous pour organiser cette liste par ordre de priorité et de séquence. Que devriez-vous faire en premier ? Qu'est-ce qui est le plus important ?

Séquence (chronologie)

Priorité (priorisez votre liste)

6. Agissez immédiatement

Où que vous soyez, quoi que vous fassiez, regardez le plan que vous avez élaboré ci-dessus et agissez aussitôt sur une des tâches listées. Barrez-la quand vous l'aurez achevée ou utilisez la ligne ci-dessous pour l'écrire et en assumer la responsabilité.

7. Faites quelque chose tous les jours pour atteindre votre but

C'est l'étape la plus importante. Servez-vous du calendrier sur la page suivante et cochez chaque jour la case après avoir avancé d'un pas dans la réalisation de votre objectif. Accrochez ce calendrier quelque part où vous pouvez le voir tous les jours. (Au besoin, imprimez plusieurs mois à l'avance).

EXERCICE : Mettre en œuvre vos objectifs

Utilisez cette feuille de travail et les questions suivantes afin de planifier les étapes spécifiques nécessaires en vue de réaliser votre objectif de leadership le plus important.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

EXERCICE : Gérer efficacement un projet

Utilisez chaque étape de cette feuille de travail pour planifier votre prochain projet de la fin au début.

Organisation

1. Quel est l'objectif final de ce projet ?

En 1-2 phrases, exprimez exactement ce que ce projet accomplira. Quel est le résultat désiré ?

2. Quelle est la valeur de ce projet ?

Quand ce projet sera achevé, quelle valeur apportera-t-il à votre société ou organisation ? Dans la plupart des cas, la valeur sera monétaire, même s'il y a des exceptions. La capacité de « projeter » des résultats est un aspect clé de la gestion de projet, parce que cela aidera à motiver les subordonnés et les supérieurs, et montrera que vous pensez avant tout au résultat global de la société.

3. Quels sont les indicateurs de performance clés (KPI) de ce projet ?

Quels indicateurs utiliserez-vous pour mesurer et/ou montrer le succès de ce projet ? À quoi ressemblent ces KPI maintenant (leur valeur de référence) et comment vous attendez-vous à ce qu'ils changent après la complétion de ce projet ?

4. Quels sont les acteurs de ce projet ?

Avec qui travaillerez-vous pour achever ce projet ? Pensez vers le haut : à qui devrez-vous rendre des comptes sur ce projet ? Y a-t-il un client ou une autre partie prenante qui doit approuver le travail ? Et pensez également vers le bas ou latéralement : qui sera responsable de réaliser le travail ? Qui devra communiquer avec qui ? Dressez une liste exhaustive.

5. Qui est l'individu directement responsable (DRI) ?

En définitive, qui assume les responsabilités de ce projet ? Si cette personne n'est pas vous, tout ceci doit être communiqué de manière explicite à la personne responsable.

Ligne du temps

1. Quelle est l'échéance désirée de ce projet ?

Commencez par la fin en déterminant quand ce projet doit ou devrait être achevé.

2. Déterminez toutes les étapes

En vous servant des stratégies discutées dans l'exercice de planification stratégique : mettre en œuvre vos objectifs de la section précédente, planifiez toutes les étapes nécessaires de ce projet dans le désordre. Ne vous souciez pas de les organiser en ce moment.

Une fois que vous avez noté toutes les tâches et les étapes de la liste ci-dessus, réécrivez-les selon un plan par séquence et priorité.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Remarque : si vous préférez utiliser un gestionnaire de tâches (plateforme ou application), il serait temps à présent d'y ajouter vos tâches.

3. Fixez la ligne du temps

Une fois que toutes les étapes ont été écrites dans l'ordre, déterminez combien de temps chaque tâche vous prendra. Que ce soit 1 jour ou 1 semaine, soyez aussi précis(e) que possible à cette étape.

Si vous travaillez avec d'autres collègues ou employés pour mener ce projet et ces tâches à bien, communiquez avec eux durant cette étape pour obtenir leur retour sur le temps estimé pour compléter certaines tâches. Mieux vaut prendre le temps de le faire maintenant, et non 3 semaines après l'échéance passée...

Tâche	Temps d'accomplissement nécessaire	Ressource impliquée

4. Assignez des dates

Maintenant que vous avez une estimation des délais, une liste des acteurs responsables et des tâches, utilisez le calendrier joint à rebours depuis la date d'accomplissement désirée du projet et assignez des échéances aux tâches individuelles. Il vous faudra peut-être plusieurs essais pour y arriver, surtout si vous dépendez de l'horaire des autres et d'autres facteurs externes. Vous pouvez également utiliser un calendrier virtuel tel que Google Calendar ou tout autre gestionnaire de tâches.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

5. Communiquez !

Enfin, maintenant que vous avez planifié les grandes lignes de votre projet, l'étape suivante est de les communiquer à toutes les parties impliquées et de vous assurer que tout le monde est sur la même page. Effectuez tous les ajustements de ligne du temps et d'échéances avant de vous lancer. N'oubliez pas de communiquer le résultat final et la valeur du projet à tous les acteurs impliqués afin qu'ils comprennent l'intention du projet.

EXERCICE : Motivez par l'éloge et l'approbation

Utilisez la feuille de travail hebdomadaire ci-dessous pour garder une trace de vos éloges-minutes. Votre objectif est de donner au moins 5 éloges-minutes par jour pendant autant de jours d'affilée que possible. Bonne chance !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____

EXERCICE : Perception vs Réalité

Prenez 10 minutes pour parcourir cette feuille de travail et répondre aux questions. Ne réfléchissez pas trop aux réponses, suivez votre instinct.

1. Quels sont les 3 adjectifs qui vous décrivent le mieux ?

a. _____

b. _____

c. _____

2. Citez 3-5 de vos forces **personnelles** :

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

3. Citez 3-5 de vos faiblesses **personnelles** :

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

4. Citez 3-5 de vos forces **professionnelles** :

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

5. Citez 3-5 de vos faiblesses **professionnelles** :

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

EXERCICE : Perception vs Réalité

Prenez 10 minutes pour parcourir cette feuille de travail et répondre aux questions. Ne réfléchissez pas trop aux réponses, suivez votre instinct.

6. Notez vos compétences de **communication** sur une échelle de 1-10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Notez vos compétences de **planification** sur une échelle de 1-10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Notez votre **esprit d'équipe** sur une échelle de 1-10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Notez votre **orientation sur l'action** sur une échelle de 1-10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Notez votre **fiabilité** sur une échelle de 1-10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Une fois complété, passez à la feuille de travail B et distribuez-la à 2-3 collègues, amis ou membres de votre famille pour obtenir leurs impressions.

EXERCICE : Perception vs Réalité

Prenez 10 minutes pour parcourir cette feuille de travail et répondre aux questions sur la personne qui vous l'a donnée. Vos réponses sont censées être anonymes, alors essayez de répondre honnêtement.

Nom du sujet : _____

1. Quels sont les 3 adjectifs qui décrivent le mieux le sujet ?

- a. _____
- b. _____
- c. _____

2. Citez 3-5 forces **personnelles** du sujet :

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

3. Citez 3-5 faiblesses **personnelles** du sujet :

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

4. Citez 3-5 forces **professionnelles** du sujet :

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

5. Citez 3-5 faiblesses **professionnelles** du sujet :

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

EXERCICE : Perception vs Réalité

Prenez 10 minutes pour parcourir cette feuille de travail et répondre aux questions sur la personne qui vous l'a donnée. Vos réponses sont censées être anonymes, alors essayez de répondre honnêtement.

6. Notez les compétences de **communication** du sujet sur une échelle de 1-10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Notez les compétences de **planification** du sujet sur une échelle de 1-10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Notez l'**esprit d'équipe** du sujet sur une échelle de 1-10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Notez l'**orientation sur l'action** du sujet sur une échelle de 1-10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Notez la **fiabilité** du sujet sur une échelle de 1-10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Une fois complétée, rendez la feuille de travail B au sujet.

EXERCICE : Perception vs Réalité

Assurez-vous d'avoir la feuille de travail A et l'ensemble des feuilles de travail B à portée de main pour compléter cet exercice.

- 1.** Passez en revue vos réponses (feuille de travail A) et celles de vos collègues (feuille de travail B). Quelles sont les principales similitudes entre vos réponses et celles de vos collègues (le cas échéant) ?

a. _____
b. _____
c. _____

- 2.** Passez en revue vos réponses (feuille de travail A) et celles de vos collègues (feuille de travail B). Quelles sont les principales différences entre vos réponses et celles de vos collègues (le cas échéant) ?

a. _____
b. _____
c. _____

- 3.** Quelle réponse vous a surpris venant de l'ensemble des feuilles de travail B ?

- 4.** En analysant les réponses de l'ensemble des feuilles de travail B, lesquelles se démarquent comme des domaines que vous aimeriez améliorer ?

- 5.** Pour chacun des domaines listés ci-dessus, écrivez une chose que vous ferez dès demain pour agir sur ce désir d'amélioration. Cela peut être dans votre vie professionnelle, personnelle ou les deux.

EXERCICE : Affirmez pour mieux agir

Avant de commencer cet exercice, rassemblez toutes les feuilles de travail que vous avez remplies au fil de ce cours et gardez-les à portée de main. Puis passez aux questions ci-dessous.

- 1.** Passez en revue vos réponses à la question 4 de l'exercice : Déterminez vos valeurs de la section 3. Réécrivez vos valeurs et comment elles transparaissent dans votre mission ou votre rôle dans votre organisation.

- a. _____
- b. _____
- c. _____

- 2.** Passez en revue vos réponses à l'exercice : Mettez en œuvre vos objectifs de la section 4. Quel but ou objectifs avez-vous listés sous la question 1 : Décidez exactement ce que vous voulez ?

- a. _____
- b. _____
- c. _____

- 3.** Passez en revue vos réponses à l'exercice : Préparez le terrain du succès dans la section 1. Réécrivez sur les lignes ci-dessous les objectifs les plus importants à vos yeux, que vous avez notés dans cet exercice.

- a. _____
- b. _____
- c. _____

- 4.** Passez en revue ce que vous avez écrit ci-dessus et résumez votre objectif le plus percutant/décisif ci-dessous.

- 5.** En passant en revue l'objectif ci-dessus, quelle affirmation/phrased pouvez-vous créer et répéter tout haut tous les jours et en temps de stress pour vous aider à garder le cap ? Notez quelques idées ci-dessous.

- a. _____
- b. _____
- c. _____

EXERCICE : Affirmez pour mieux agir

Vous avez des difficultés à trouver votre propre affirmation ? En voici quelques-unes de mes préférées :

Responsabilité

- Je suis responsable.
- Je suis aux commandes de ma vie.

Estime de soi

- Je suis important.
- Je m'apprécie.
- Je m'aime.
- Je m'aime et je m'accepte.
- Je m'améliore chaque jour.

Résolution de problèmes

- Il y a une solution à chaque problème.
- Vouloir, c'est pouvoir.
- Je fais bouger les choses.
- Je me fais confiance pour prendre d'excellentes décisions.

Succès

- Je peux y arriver.
- Vouloir, c'est pouvoir.
- Je pense comme un gagnant.
- Je réussis dans tout ce que j'entreprends.
- Tout ce que je fais se transforme en succès.
- L'univers subvient à tous mes besoins.
- Je vois d'innombrables possibilités à mes pieds.

Surmonter l'adversité

- J'ai espoir.
- Je persiste avec confiance.

Courage

- J'embrasse mes peurs complètement et calmement.

Gratitude

- J'apprécie chaque moment de la journée.

Positivité

- Je suis positif.
- Je suis très positif dans tout ce que je pense, fais et dis.
- Je respire l'énergie positive.
- Je vois le bon côté dans chaque situation.
- Aujourd'hui je vais répandre la joie de manières aléatoires et belles.