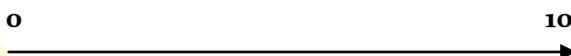


YAPLUKA #4a – Faire évoluer ses comportements & ses attitudes

Citation inspirante :

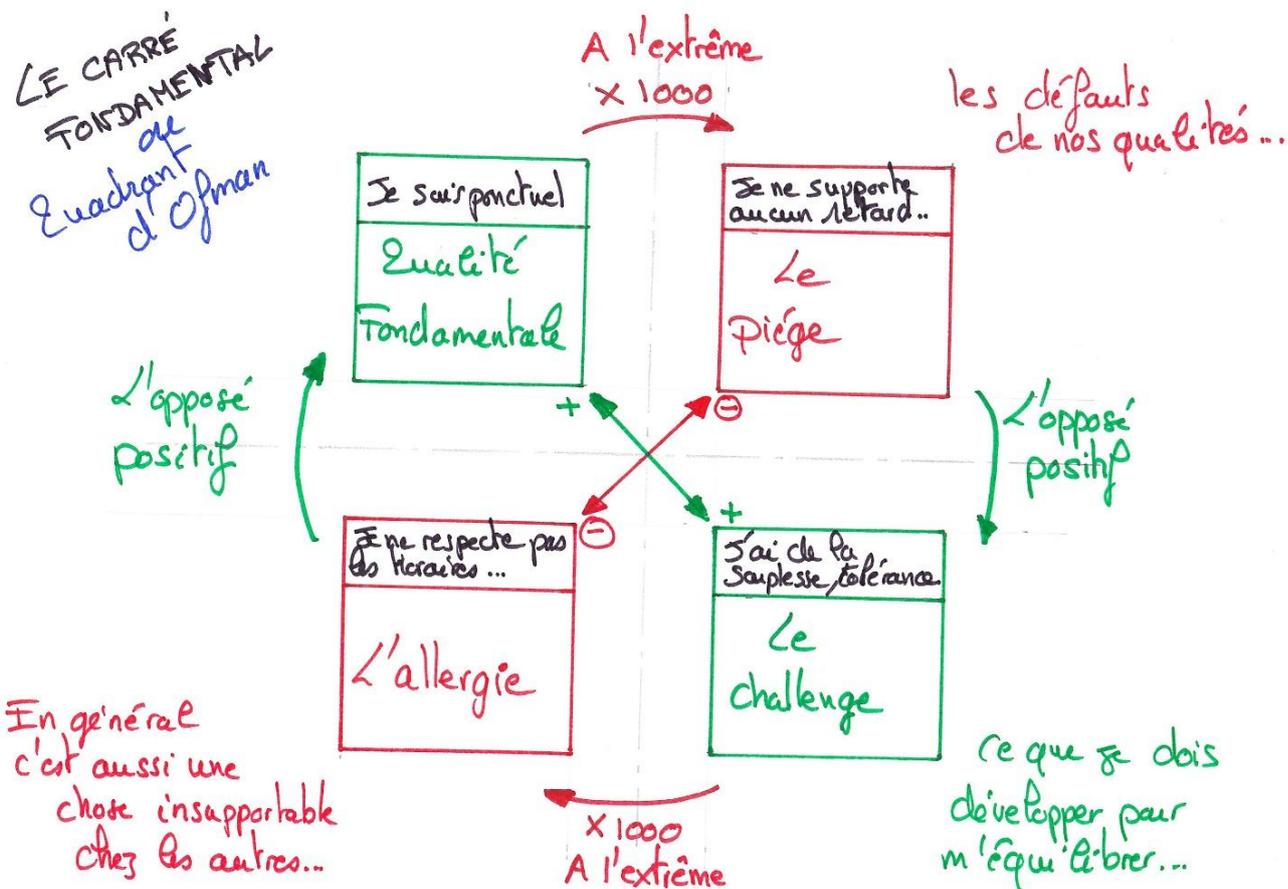
« On a toujours les défauts de ses qualités, rarement les qualités de ses défauts » Herbert George WILLS

Avant de commencer, note sur cette échelle quel est ton degré actuel de connaissance de toi-même au niveau de tes comportements (0 étant aucun et 10 tu te connais parfaitement bien)



Voici un outil de coaching harmonique appelé carré fondamental ou quadrant d'Ofman.

Le modèle ci-dessous va te permettre de mieux comprendre la notion « d'avoir les défauts de ses qualités » pour déterminer le challenge qui sera l'attitude / comportement à travailler pour revenir à l'équilibre.



YAPLUKA #4a – Faire évoluer ses comportements & ses attitudes

Mes qualités fondamentales : Etablis une liste la plus honnête possible de tes 10 qualités

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Classe par ordre d'importance et garde tes 3 plus grandes (grandes) qualités :

1.
2.
3.

Avec le quadrant d'Ofman, détermine le piège des tes 3 plus grandes qualités

Qualité 1 Le piège	
Qualité 2 Le piège	
Qualité 3 Le piège	

Détermine maintenant le challenge, c'est-à-dire l'opposé positif du piège pour tes 3 qualités de départ.

Qualité 1 Le challenge	
Qualité 2 Le Challenge	
Qualité 3 Le Challenge	

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #4a – Faire évoluer ses comportements & ses attitudes

Détermine pour terminer l'allergie, c'est-à-dire le challenge poussé dans son extrême.

Qualité 1 L'allergie	
Qualité 2 L'allergie	
Qualité 3 L'allergie	

Comme tu l'as déjà compris avec le schéma en haut de page, une qualité que nous avons et que nous utilisons trop (ou à l'extrême) nous fait tomber dans le piège. Ce piège est le défaut de notre qualité de départ, qui d'ailleurs, nous est reproché bien souvent par les autres ! Non ? Oh tu es trop ceci ou cela...

Pour évoluer et tendre vers un équilibre, tu devras veiller à associer le CHALLENGE à ta qualité pour éviter d'aller vers l'allergie. Cette allergie est aussi bien souvent une chose qui nous est insupportable chez les autres.

Comment vas-tu mettre en place concrètement tes 3 challenges ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Maintenant que tu as travaillé avec ce modèle, quel est ton niveau de connaissance de toi-même sur l'échelle ?



Quelles différences cela fait-il pour toi ?

.....

.....

.....

.....

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574