

Self Leadership

www.aaaplus.ch



Work & Life Coaching, Leadership
Business Mentoring



Atteindre ses objectifs

Personnels & Professionnels
en influençant et dirigeant ses
propres pensées, sentiments
et actions

Connexion avec soi
Être bien avec soi et dans
son job

Devenir une
meilleure version de
soi-même

150%



**Prendre sa vie
et sa carrière
en main**



**Prendre des
décisions en
accord avec ses
valeurs,**



**Se développer
en permanence**

Connaissance de soi

Connaître ses forces, ses faiblesses,
ses valeurs et ses objectifs afin de



Prendre des décisions éclairées

Sur sa vie et sa carrière,
conscientiser ses espoirs, les
atteindre

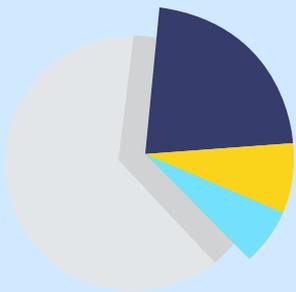


Identifier ses domaines de

Croissance et développement
personnel, identifier
également ses paradoxes et
les transcender

100%

Obtenir des résultats
visibles et des
solutions qui restent



Clé

Auto-motivation et proactivité

Objectifs clairs et réalisables

Plans d'action, scénarios,
plusieurs voies possibles

Passer à la pratique

Rester concentré et persévérant



01



Auto-régulation

Gestion efficace de ses
pensées, émotions et
comportements

02



Non réactivité

Rester calme sous
pression, contrôler ses
impulsions, prendre des
décisions rationnelles

03



Introspection

S'auto-analyser et
s'évaluer en permanence
Réfléchir à ses actions,
comportements et
résultats

04



Auto- amélioration

Tirer les leçons de ses
erreurs, reconnaître ses
réussites, s'ajuster pour
mieux performer

05



Développement personnel

Acquérir de nouvelles
compétences,
connaissances et
expériences.

06



Demander du feedback

Se solidifier pour pouvoir
l'entendre.
Et en tenir compte pour
s'améliorer

07



Rôles

Être conscient des rôles
que l'on joue, que l'on
nous donne (au travail et
dans la vie personnelle)

08



Relever des défis

Chercher à mettre à
l'épreuve ses capacités,
gérer ses craintes, sortir
de sa zone de confort