

# Les conditions de la réussite

---

Développer la confiance en vous

5 déterminants clés au niveau psychologique

Cerveau Woo - en croissance

Focus

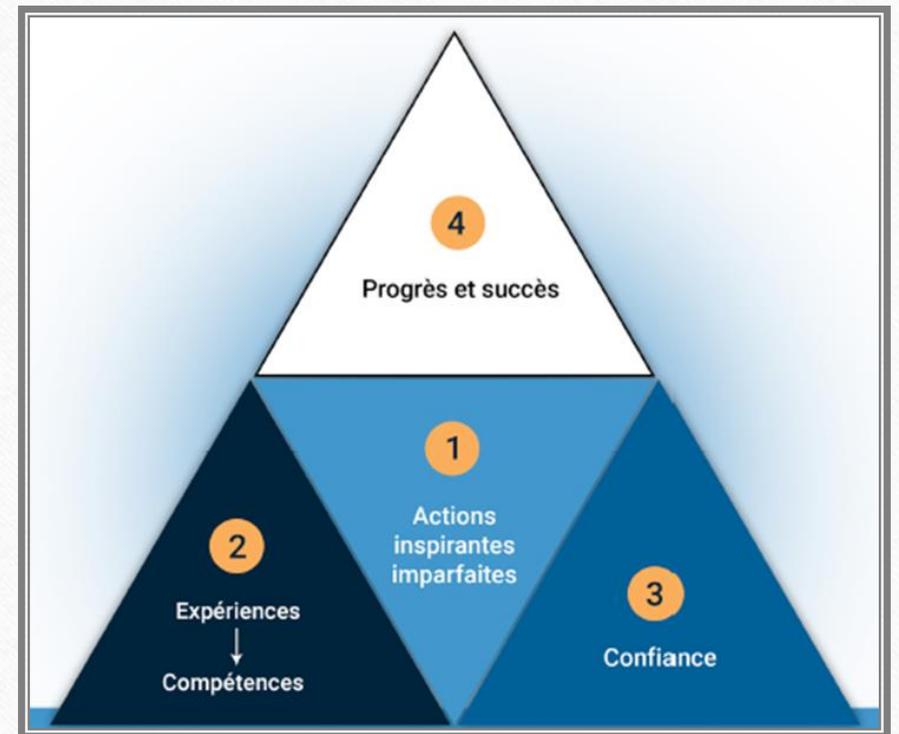


# Contenu

- Comment avoir davantage confiance en soi et en Dieu ?
- Comprendre l'importance des actions imparfaites
- Découvrir la clé de l'expérience / compétences
- Saisir pourquoi le cerveau a besoin de preuve pour gagner en confiance.

# Gagner en confiance

- 1) actions inspirantes imparfaites
- 2) provoquer des expériences → compétences
- 3) Confiance
- 4) Succès



# Actions Inspirantes Imparfaites

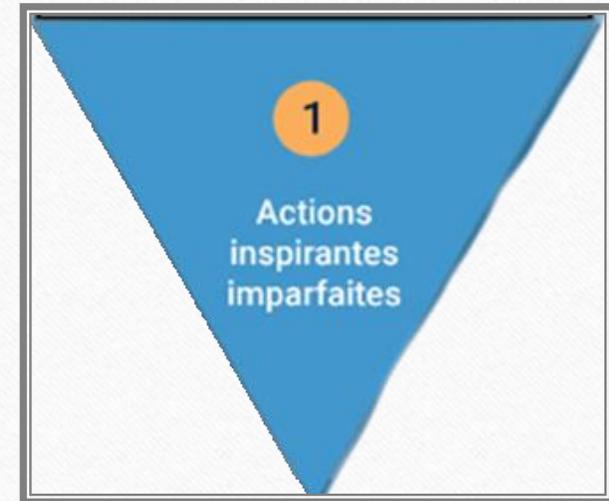
- S'accorder le droit à l'imperfection

- Passer à l'action

*Fait vau× mieux fait que parfait*

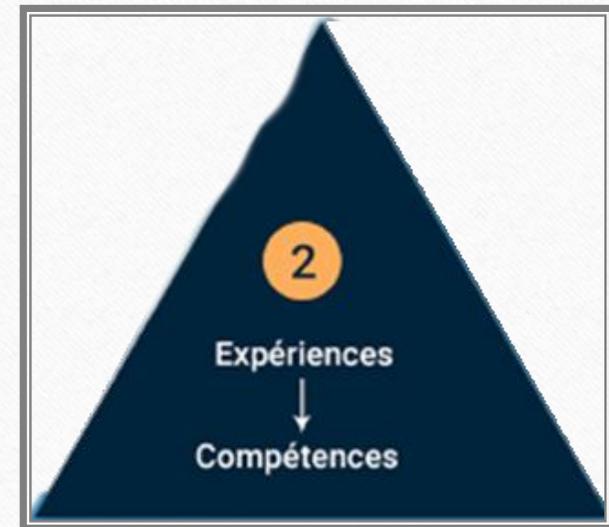
- Demander un feed-back

*« La voie qu'emprunte le fou est droite à ses yeux, mais il est sage d'écouter les conseils. » (Prov 12 :15)*



# Provoquer des expériences → compétences

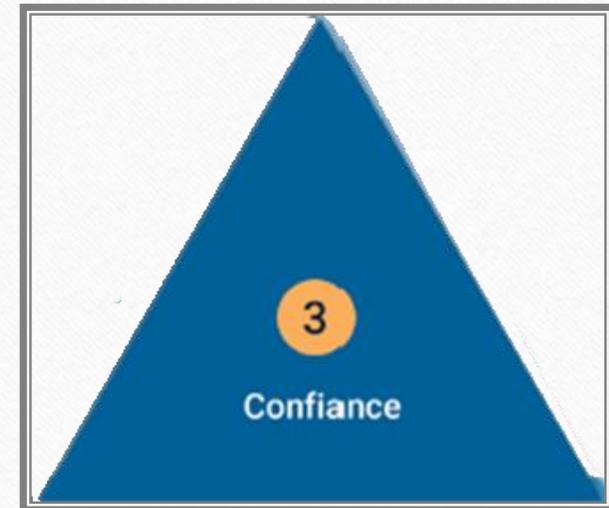
- Fructueuse ou non
- Échouer rapidement
- Refaire, on améliore
- Passer à l'action
- Ne rester pas dans votre zone de confort
- On apprend très vite



# La Confiance

---

- Marchez dans un chemin de progrès provoque la confiance en soi.
- Faire des expériences de l'action de Dieu provoque la foi.



# Le Succès

---

- Le cerveau a besoin de petits succès pour aller vers de grands succès (Exemple David face aux ours, puis Goliath, puis Roi)
- Mesurer vos succès ou vos échecs
- Après un succès,
  - Il faut remercier Dieu,
  - Se reposer,
  - Puis reprendre la route



# 5 Détermi- nations

- 1. Craignez votre zone de confort et embrassez votre appel
  - a. Vous avez quelque-chose qui vibre en vous
  - b. Voyez plus grand
- 2. Devenez confortable à être inconfortable
  - a. Habitude de vivre une vie de foi
  - b. Ne pas s'appuyer sur vos certitudes : ex-Pierre – Jérémie
- 3. Échouer rapidement
  - a. Chaque échec nous apporte une leçon
  - b. Peur bleue de l'échec, car cela touche notre intimité, notre estime de nous
  - c. Dieu a eu des échecs (les anges, l'homme), mais il a trouvé des solutions à ses échecs
- 4. Tenez une liste des AII (actions inconfortables inspirantes)
  - a. Dans la prière, tenez une liste des actions à faire même si elles vous semblent trop importante
- 5. Transformez vos « Et si », soyez réaliste positif
  - a. Et si c'est possible
  - b. Dieu est positif avec vous

Etat d'esprit  
fixe



Etat d'esprit  
en  
progression

- 1. Compétences.
- 2. Façon d'affronter des défis.
- 3. Comment déployer ses efforts ?
- 4. Feedback : rétroaction.
- 5. Façons de percevoir les échecs

# Compé- tences

- Développer vos compétences avec une logique de progrès
- Avec du travail, on améliore ses compétences. On se développe

# Façon d'affronter des défis

- Comment réagissez-vous face à un défi ?
- Accepter vous la défaite ?

*Voir le principe de l'effectuation sur la citronnade.*

# Comment déployer ses efforts

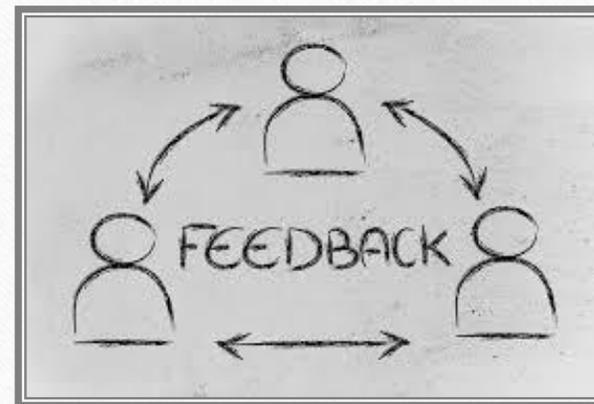
- Quels efforts allez-vous faire ?
- l'effort n'est plus valorisé actuellement.
- Les efforts nous aident à être résilient.

# Feedback

- Ok pour les critiques
- Capacité à recevoir de la rétroaction.

# Feedback – Rétroactions

- « *Les projets échouent en l'absence de délibération, mais ils se réalisent quand il y a de nombreux conseillers.* » Prov 15.22
- « *La voie qu'emprunte le fou est droite à ses yeux, mais il est sage d'écouter les conseils.* » Prov 12.15
- « *la langue des sages apporte la guérison* » Prov 12.18
- « *Le juste apprend de son prochain* » Prov 12.26
- « *La pauvreté et la honte sont pour qui néglige l'instruction, l'honneur pour qui tient compte du reproche.* » Prov 13.18



# Façon de percevoir les échecs

- Jamais un échec ou une victoire ne va me définir
- Échec = j'ai appris ou je progresse.

# Esprit fixe

## Ne soyons pas de ceux qui :

- Débutent et se comparent à des résultats idéaux.
- Jugent et critiquent et tiennent des discours négatifs.
- Abandonnent et trouvent des excuses ou recherchent la facilité.
- Restent la frustration au cause de la procrastination et de l'inaction
  - a) Frustration mécontentement en soi et les autres
  - b) Procrastination .
  - c) Inaction

# Focus

- **Fixer la nature de vos objectifs**
- **Optimiser votre environnement**
- **Couper vos distractions. Mythe du multitâche.**
- **Utiliser des tranches d'heures. Travailler en tranche de temps. Maximum 90 de concentration. Exemple 50-20-50. « Une main pleine de travail et une main pleine de repos ». Jésus à Sidon.**
- **S'investir à 100% tout en acceptant son rythme**