

FICHE D'AUTO-COACHING

Le but de cette fiche est de vous aider à évaluer votre propre capacité d'adaptation au changement.

Exercice 1 : Quelle est votre relation au temps?

- Êtes-vous disponible?
- Souffrez-vous de manque de temps?
- Mettez-vous vos partenaires sous pression?
- Oubliez-vous de fixer des délais quand vous déléguez? Sinon, vos délais sont-ils réalistes et réalisables?

Exercice 2 : De manière générale, comment vivez-vous le changement?

- Vous le recherchez ?
- Vous le fuyez ?
- Vous avez besoin d'un temps d'observation important ?
- Autre chose ?

Êtes-vous soumis en ce moment à un rythme d'évolution personnel:

- Rapide
- Normal
- Lent

Cela :

- Vous dope
- Vous satisfait
- Vous frustre
- Vous fatigue

Qu'en concluez-vous?

Exercice 3 : Autoévaluation de votre capacité à absorber le changement

Il s'agit ici de préparer le développement de votre capacité individuelle à absorber le changement, grâce à l'évaluation et au développement de certaines de vos caractéristiques et compétences personnelles :

	Points forts	Points faibles	Outils / Moyens	Délais
Compétences professionnelles <ul style="list-style-type: none"> - <i>Anglais</i> - <i>Informatique</i> - <i>Connaissances produit</i> - ... - ... - ... - ... - ... 				
Caractéristiques personnelles <ul style="list-style-type: none"> - <i>Leadership</i> - <i>Prise de décisions</i> - <i>Esprit d'équipe</i> - ... - ... - ... - ... - ... - ... 				

Santé physique <ul style="list-style-type: none">- Résistance aux voyages- Qualité du sommeil- ...- ...- ...- ...- ...				
Santé psychique <ul style="list-style-type: none">- Niveau de stress- Autonomie- ...- ...- ...- ...- ...				

Exercice 4 : Synthèse de l'auto-évaluation

Que pensez-vous de votre rythme personnel idéal par rapport à celui de l'environnement professionnel ?

- Est-il trop rapide ou trop lent pour vous ?

- Compte tenu de tout ce qui précède, que souhaitez-vous développer ? Dans quels délais ?

Exercice 5 : Conclusion sur le chamboulement des repères du management
(reprenez aussi les fiches d'auto-coaching précédentes)

- Êtes-vous conscient/e d'un décalage avec votre environnement ?

- Qu'en concluez-vous?

- Avez-vous cette perception de chamboulement?

- Si la réponse est positive:
 1. Précisez les causes de ce sentiment

 2. Indiquez depuis quand dure cette situation

- Avez-vous envie de rester dans cet environnement et de relever le défi lié à votre projet?

- Préférez-vous changer d'orientation, car cela devient trop dur?