

## Attitude intérieure

Le succès commence par l'attitude intérieure que nous adoptons envers nous-mêmes et les autres. Nous ne pouvons pas espérer réussir une réorientation professionnelle si nous ne voulons pas vraiment de changement. De même, il est insensé de supposer que quelqu'un que nous n'appréciions pas vraiment nous embauchera. Les gens remarquent une résistance émotionnelle et essaient de l'éviter.

L'attitude intérieure constitue donc la base de notre comportement. Il est donc essentiel d'être conscient de ses propres caractéristiques afin d'élaborer de futures stratégies de communication pour une réorientation professionnelle ou des négociations difficiles.

Répartissez 10 points sur les questions de chacun des huit thèmes suivants relatifs au monde professionnel, en fonction de la pondération, selon la manière dont vous agissez le plus probablement dans la pratique.

### 1. Style de gestion

- a) Nous analysons ensemble les problèmes et les opportunités.
- Je propose des occasions de développement.
- b) J'utilise le contrôle et la persuasion.
- Parfois je n'hésite pas à faire pression.
- c) J'aide mes collaborateurs pour qu'ils obtiennent gain de cause.
- d) Je me justifie, me défends. Parfois je critique, parfois je me protège.

### 2. Approche des problèmes

- a) J'essaie de les éluder. Je m'arrange.
- b) Je tiens aux objectifs et aussi à la qualité de travail de chacun.
- c) Je me soucie surtout de respecter les objectifs.
- d) Je fais en sorte que chacun soit satisfait.

### 3. Attitude face aux règles

- a) Les règles, ce sont des règles, c'est tout.
- b) Les règles doivent être respectées. J'insiste pour qu'on les suive.
- c) Les règles sont des critères de conduite. Elles sont utiles, mais nous ne sommes pas leurs prisonniers.
- d) Je pense qu'on doit tout faire afin de les suivre.

### 4. Vision des conflits

- a) Les conflits peuvent être utiles. Nous en tirons souvent des occasions de progresser.
- b) Je n'aime pas les conflits. Ils nuisent aux relations.
- c) Je pense qu'il faut tout d'abord s'occuper du travail et ne pas essayer de refaire le monde.
- d) Les conflits ne m'intéressent pas.

### 5. Réaction à la colère de vos collaborateurs

- a) J'évite ce genre de situations.
- b) Je trouve ça désagréable et inconvenant.
- c) J'essaie d'en connaître la cause.
- d) Je n'ai aucune compréhension pour une attitude pareille et je le ferai savoir à la personne.

## 6. Attitude envers le supérieur

- a) Je vois les points faibles de mon supérieur.  
Je les critique ou je m'y adapte.
- b) Je fais de mon mieux. J'espère être apprécié(e).
- c) A chacun son compte.
- d) Je traite les gens de la même manière à tous les niveaux hiérarchiques.

## 7. Humour

- a) Je fais rire à mes dépens.
- b) L'humour pour moi est un moyen de me défaire du stress.
- c) Je sais me servir de l'humour pour atténuer le stress.
- d) Mon humour est caustique et mordant.

## 8. Vision de progression

- a) Je t'incite à progresser.
- b) Nous progressons ensemble.
- c) Il faudrait qu'on progresse.
- d) C'est égal dans quel sens nous progressons.  
L'important, c'est de bouger.

Reportez vos réponses dans le tableau suivant et additionnez en colonne.

1. Style de gestion

2. Approche des problèmes

3. Attitude face aux règles

4. Vision des conflits

5. Réaction à la colère des collaborateurs

6. Attitude envers le supérieur

7. Humour

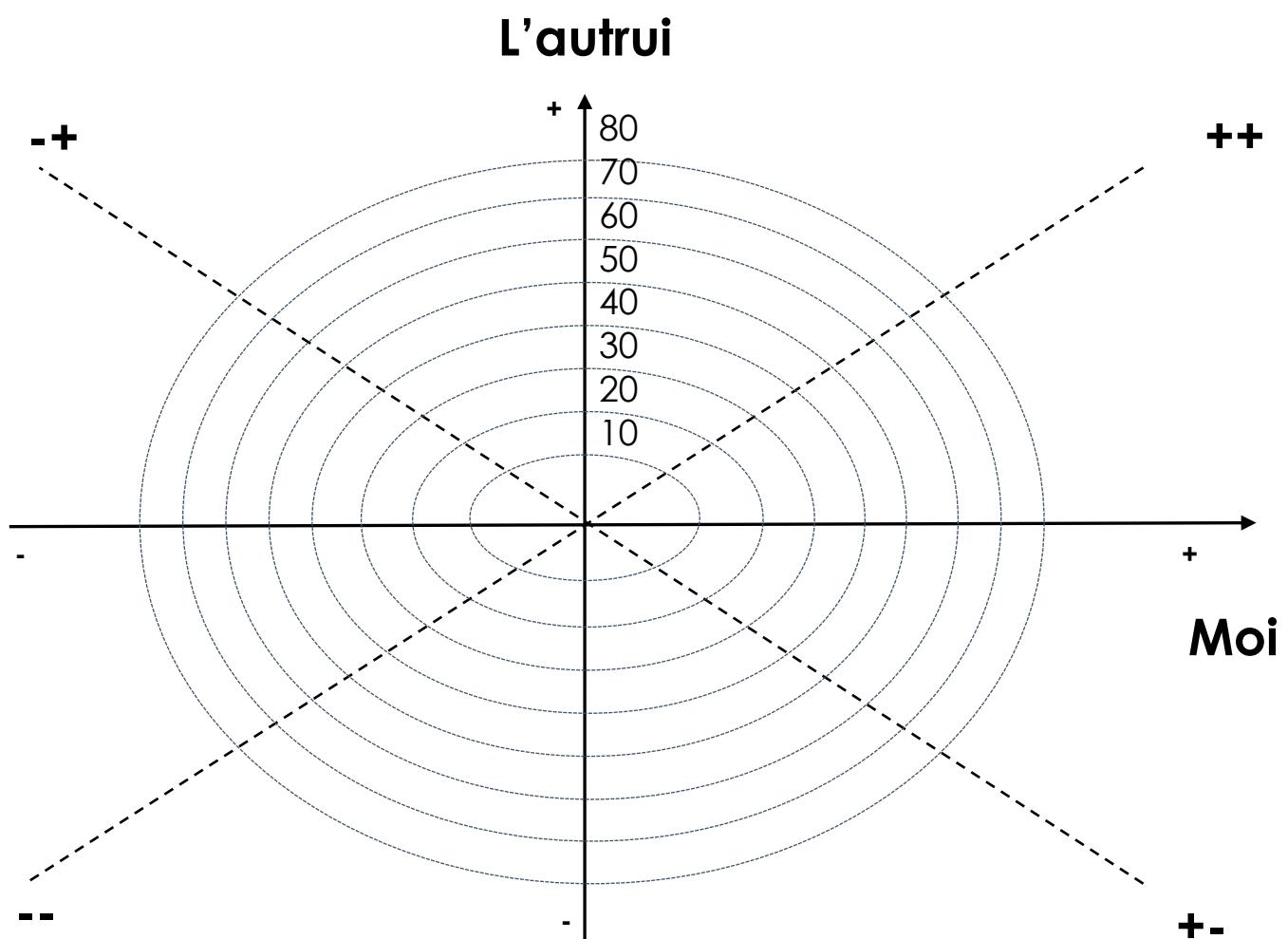
8. Vision de progression

### **Nombre de points total**

<b>++</b>	<b>+ -</b>	<b>- +</b>	<b>--</b>
A	B	C	C
B	C	D	A
C	B	D	A
A	C	B	D
C	D	A	B
D	A	B	C
C	D	A	B
B	A	C	D
<b>++</b>	<b>+ -</b>	<b>- +</b>	<b>--</b>

Reportez le total des points de chaque colonne sur les axes respectifs du graphique de la page suivante et reliez les quatre points entre eux. Vous visualisez ainsi votre "attitude face à la vie". Que signifient les différents quadrants ? Discutez-en avec votre coach.

Reportez le nombre de points dans le tableau ...



... et joignez les 4 points pour obtenir votre vision de la vie.