

Valérie Lancup – ValBonvent

Coach bien-être des femmes d'action

5 zones clés au niveau psychologique Carol Dweck, PhD, Université de Standford

État d'esprit fixe		État d'esprit de croissance
<ul style="list-style-type: none">• Vous êtes ainsi• Vous ne pouvez rien y faire	1- Habbités	<ul style="list-style-type: none">• Il faut travailler• On peut s'améliorer
<ul style="list-style-type: none">• Abandonne facilement• On les évite	2- Défis	<ul style="list-style-type: none">• Occasion de croissance• Développe la résilience
<ul style="list-style-type: none">• À quoi ça sert ?• J'aime mieux à mon rythme	3- Efforts	<ul style="list-style-type: none">• Nécessaire à la croissance• La route de l'excellence
<ul style="list-style-type: none">• Démotivant• Sur la défensive	4- Rétroactions (feedback)	<ul style="list-style-type: none">• Occasion d'apprendre• Façon de s'améliorer
<ul style="list-style-type: none">• Blâmer les autres• Blâmer les facteurs extérieurs• Découragement	5- Échecs	<ul style="list-style-type: none">• Responsable des résultats• Que puis-je apprendre• Une leçon pour le futur