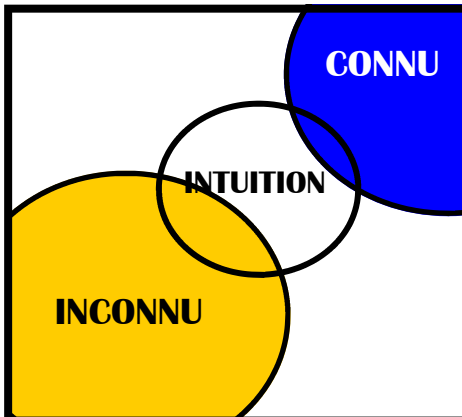




Cycle N° 10

Innover Equilibrer Faire preuve de créativité

Cycle No 10 : Travaillez à différents niveaux



Prenez conscience de vos intuitions et partagez-les, même si elles semblent "fantaisistes" et qu'elles ne vous apportent pas de "preuves" ni d'évidences

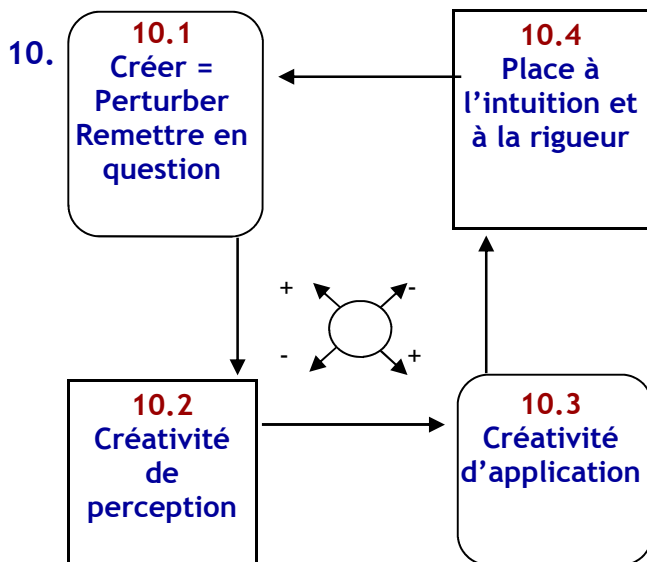
10. Dynamique de groupe: Faire travailler les personnes ensemble

Check-list

1. Ce programme 90Jours s'adresse d'abord aux responsables exerçant - ou ayant prochainement à exercer des fonctions de dirigeant , avec des équipes à conduire - superviser - coacher. Il concerne également chaque personne qui a un projet à réaliser, un défi à relever.
2. Le But : le parcours est à l'image d'un puzzle, une énigme à résoudre, un ensemble à construire. Chaque pièce du puzzle constitue un élément important - mais un élément seulement ! Le BUT est atteint lorsque vous avez reconstitué l'image globale.
3. Le parcours est basé sur une méthode d'auto-progression éprouvée. Il peut être accompli seul ou en équipe. Travailler à deux ou à plusieurs est toujours stimulant. Il existe des programmes 90J à différents niveaux et dans plusieurs domaines.
4. Il y a 12 cycles dans le parcours, chacun correspondant à 1 semaine . A chaque fois, un DEFI à relever, des SOLUTIONS à trouver, pour obtenir des RESULTATS, en adaptant le modèle à vos besoins et à votre personnalité.
5. Ensuite, passez au cycle suivant, même si vous estimez avoir encore des progrès à réaliser. Vous pourrez toujours y revenir ultérieurement. Évaluez votre situation au début et à la fin de chaque cycle.
6. Nous organisons régulièrement des ateliers de courte durée sur la méthodologie 90Jours, avec le modèle S.T.R.A.T.E.G.I.C.. Nous vous recommandons vivement de participer à un atelier, pour bien maîtriser le système et expérimenter la force du concept dans une équipe. Des ateliers sont également organisés en entreprise ou institution, sur demande.

Cycle N° 10

Innover - Equilibrer: faire preuve de créativité



Résumé :

le carré magique pour passer de la théorie à l'action et faire des progrès étonnants en 90 jours. -

10.1 Créer = perturber Remettre en question

10.2 Créativité de perception

10.3 Créativité d'application

10.4 Place à l'intuition et à la rigueur

« "Je n'ai pas de talents spéciaux. Je suis seulement passionnément curieux !." - Albert Einstein

Le DEFI:

- Voir les choses avec les yeux de l'enfance, sous tous les angles, au-delà des préjugés et des stéréotypes.

La SOLUTION:

- Explorer le champ d'analyse par différents chemins pour en découvrir de nouvelles approches possibles.
- Allier le rationnel et l'intuitif

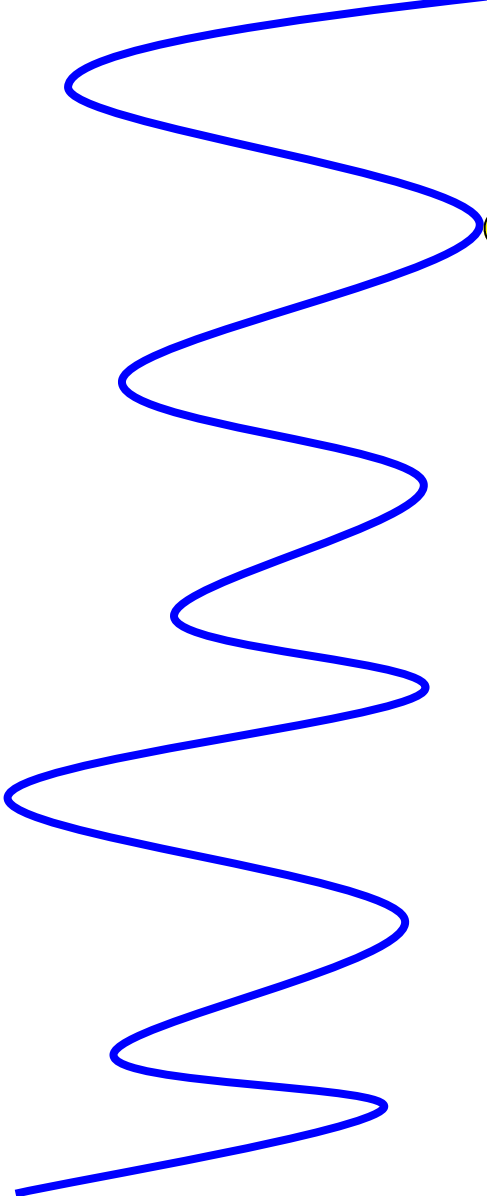
Les RESULTATS:

- Une fois sorti des chemins battus, j'accède à de nouveaux champs de vision, je teste et je mets en application.

Mettez- à jour vos connaissances de management !
Accordez-vous 90 jours pour appliquer les meilleures pratiques
et gagnez

90 Jours

12



Vos actions du cycle 10:

10

Innover - Equilibrer

1. *Evaluez votre situation actuelle - pages 10-10/11 et inscrivez vos objectifs pour ce cycle -*
2. *Durant toute la semaine, planifiez vos activités et notez vos points forts et faible en relation avec le cycle 10.*
3. *Examinez si vous travaillez en fonction de vos véritables priorités.*
4. *Fixez vos objectifs d'amélioration à 90Jours dans le domaine du cycle 10, en travaillant avec le « carré magique » de la p. 10.2 et en vous aidant des différents supports du cycle 10.*
5. *Vous pourrez ultérieurement effectuer un nouveau parcours du cycle 10, si vous le jugez utile. La semaine prochaine, passez toutefois au cycle suivant.*

L'équilibre apporte la performance

En plus de ses trois dimensions fondamentales, le cerveau de l'être humain est formé de **2 pôles complémentaires**, parfaitement identifiés dans le cerveau -voir ci-contre + fiche cerveau - Ces deux pôles créent la dualité bien illustrée par le Tao (le yin et le yang).

A noter que la partie gauche du cerveau commande la partie droite du corps, alors que la partie droite commande à gauche !

Ce n'est que lorsque les deux parties sont équilibrées que l'être humain peut exprimer tout son potentiel. **Lorsque l'équilibre est rompu** au niveau de la tête, **l'esprit est « fermé »**, ce qui va fortement limiter la créativité, l'intuition et l'imagination et enfermer les sensations.

Lorsque c'est le cas, tant l'épanouissement que la performance en souffrent et les trois dimensions (cérébrale - affective - vitale sont affectées)

Les deux hémisphères du cerveau:

L' hémisphère gauche:

- (intellect, mental),
- c'est le **cerveau analytique**, celui où se trouvent les centres de la parole et de la volonté.
- Le traitement des informations par l'hémisphère gauche est linéaire et séquentiel. Il est très efficace pour traiter **l'information verbale** . Il est plutôt passif.

L' hémisphère droit:

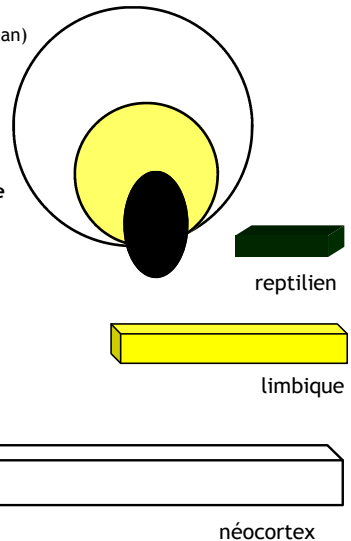
- (l'esprit créatif),
- c'est le **cerveau créatif**,
- c'est le siège de la spontanéité, de l'intuition et de l'imagination, notamment. Il représente la connaissance universelle. Il est donc créatif et actif.

Importance de la fonction cérébrale

1. **La démarche 90 Jours** est un processus inter-actif, dans lequel vous êtes invité à participer activement. Pratique, simple et efficace, il apporte un profit rapide, individuellement ou en groupe, sous la forme d'une énergie renouvelée, d'un moral et d'une confiance renforcés. L'acquisition des bases de la technique nécessite au départ environ **une demi-journée de travail**. Les premiers résultats positifs se manifestent rapidement.
2. **Avant d'aborder la technique elle-même, un rappel des principales fonctions du cerveau est utile.**
Avec ses quatorze milliards de cellules, le cerveau est l'organe de contrôle des mécanismes de la pensée, des émotions, des conditions de l'initiative et de la volonté. Il règle également la perception des stimulations, des informations et les fonctions neurovégétatives.
3. **Il est l'organe de la santé, de la vie humaine équilibrée, qui préside aux plus hautes fonctions psychiques et organiques.** L'approche des « trois cerveaux », de Paul D. MacLean -voir schéma ci-dessous-, donne une base de départ et un « fil rouge » solide.
4. **Les émotions, telles que nous les vivons habituellement, désorganisent notre système cérébral et brisent notre unité.** Elles nous troublent en nous mettant « hors de nous ». Elles nous rendent incapables de nous adapter à l'événement et d'agir de façon appropriée.
5. **Comme tous les organes, le cerveau est susceptible de fatigue et de surmenage.** Il peut alors être comparé à un instrument de musique désaccordé sur lequel il est impossible de jouer.
6. **90 Jours** permettent, grâce à une série de mesures précises, à « recycler la matière émotionnelle stockée » et à « ré-harmoniser » nos fonctions de base.
7. **En travaillant de manière cohérente, avec une technique, à la portée de chacun, le corps et l'esprit humain peuvent accomplir des miracles, car ils possèdent un pouvoir de régénération et d'auto-reconstitution sans égal.** Par exemple, qu'un corps étranger pénètre dans l'œil humain, les larmes l'en chasse immédiatement.

Les 3 cerveaux (selon la théorie de P. Maclean)

- Reptilien** **Cortex reptilien:** 200 millions d'années
- décisions de survie
 - sens du territoire
 - apprentissage: imitation
 - fonctionnement: boucle stimulus - réponse
- Limbique** **Cortex limbique:** 60 millions d'années
- émotions, empathie
 - adaptation à l'environnement
 - appartenance au groupe
 - mémoire: relais
- Cortex** **Néocortex :** très récent (quelques millions d'années)
- ☞ exploration, interprétation, vérification
 - ☞ discrimination sensorielle
 - ☞ pensée rationnelle
 - ☞ décision, planification, mémoire...



Ce symbole signifie :

- ⇒ *la capacité de s'arrêter lorsque c'est nécessaire pour éviter de faire « plus de choses » contre-performantes.*

Chance :

- ⇒ *Lorsque je suis capable de m'arrêter à temps, je peux corriger, apprendre et changer de cap à temps.*

Risque :

- ⇒ *Lorsque je ne contrôle plus mon émotionnel, le combat devient un but - ou une vengeance- et peut m'entraîner aux pires dérives.*



Application :

pour moi -ou pour mon équipe - ce symbole signifie:

- ⇒ **1. Augmenter les comportements / habitudes suivants :**



- ⇒ **2. Diminuer les comportements / habitudes suivants :**



- ⇒ **3. Neutraliser les comportements/ habitudes suivants :**



Quatre étapes d'évolution

Accepter de sortir de sa zone de confort pour pouvoir progresser

1. Zone de confort

Situation que nous avons l'impression de maîtriser parfaitement:

- ❑ Pas de danger décelé par le reptilien.
- ❑ Bien-être pour le limbique.

Aisance intellectuelle pour le cortex.

⇒ Voir fiche cerveau

2. Zone de risques

Situation avec laquelle nous sommes peu familiarisés: cette zone comporte des potentiels d'échec. Il est pourtant indispensable de s'y engager lorsque l'on veut progresser. La vie moderne nous pousse souvent dans des zones à risques.

- ❑ Le reptilien décèle les menaces latentes.
- ❑ Le limbique est partagé entre le goût de l'aventure et le désagrément de l'échec.

Le cortex redouble d'analyse et d'attention et propose des solutions pondérées.

3. Zone de panique et de rupture

Situation face à laquelle nous perdons notre efficacité avec une forte probabilité de perte de maîtrise.

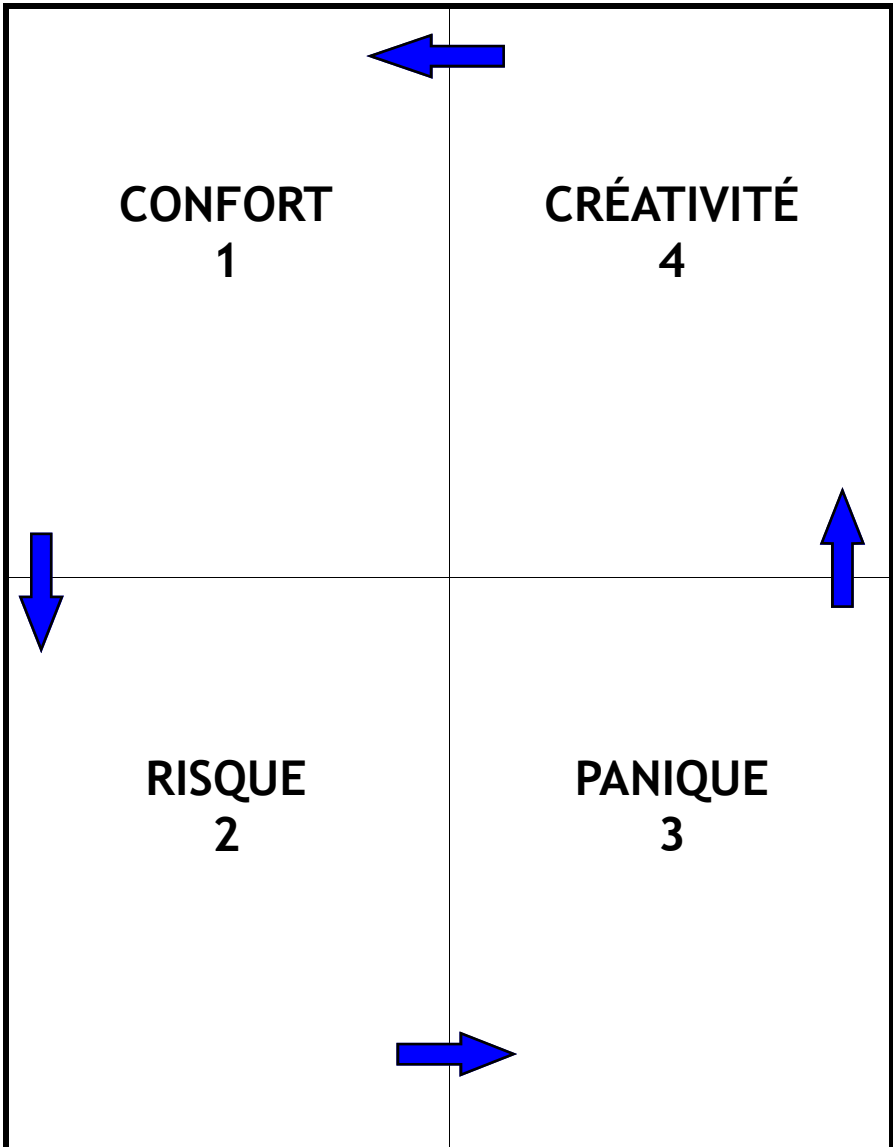
- ❑ Le reptilien déclenche l'alerte (stress)
- ❑ Le limbique manifeste un malaise profond
- ❑ Le cortex propose des solutions d'urgence tendant à sauvegarder l'essentiel (survie).

A l'extrême, le cortex n'apporte pas de solutions satisfaisantes au reptilien qui "agit" en complète confusion. Les désordres qui s'en suivent peuvent déclencher des chocs psychiques et/ou physiques avec des effets tels que l'agression, le suicide ou l'accident vasculaire.

4. Zone de créativité

La zone de panique et de rupture une fois dépassée, l'être humain se sent plus calme, plus fort, plus libre. Il devient alors naturellement créatif et performant.

Le cycle d'évolution



Evaluation du cycle 10

- Défi:
- Ma Solution:
- Mes Résultats:

| | | | Evaluation | | | | |
|---|---|--|------------|---|----|---|----|
| | | | -- | - | ok | + | ++ |
| 1 | Créer = Perturber Remettre en question | <i>Situation de départ:</i> <i>Situation après 90Jours:</i> | | | | | |
| 2 | Créativité de perception | <i>Situation de départ:</i> <i>Situation après 90Jours:</i> | | | | | |
| 3 | Créativité d'application | <i>Situation de départ:</i> <i>Situation après 90Jours:</i> | | | | | |
| 4 | Place à l'intuition et à la rigueur | <i>Situation de départ:</i> <i>Situation après 90Jours:</i> | | | | | |
| | Synthèse | | | | | | |

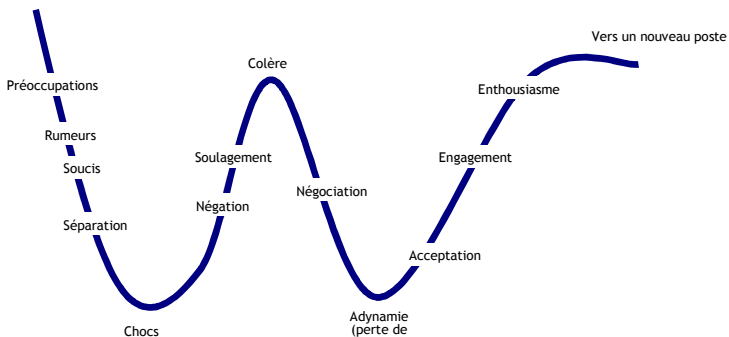
Synthèse

1. Points Forts:

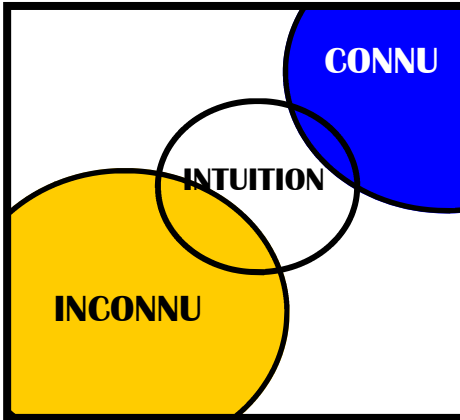
2. Points à renforcer:

3. Mon objectif d'amélioration à 90 Jours dans ce domaine:

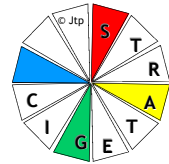
Fluctuations en période de transition :



Résumé: Comment innover et créer



Prenez conscience de vos intuitions et partagez-les, même si elles semblent "fantaisistes" et qu'elles ne vous apportent pas de "preuves" ni d'évidences



MRP - ACT Accélérateur de talents - Programme de Management Relationnel et Professionnel

La démarche créative

1. **Ecoutez la petite voix intérieure** qui sourd en vous et qui vous souffle la bonne solution, même si celle-ci semble, sur le moment, inconfortable, incongrue ou désagréable.
2. **Donnez la priorité à votre cerveau droit**, intuitif et créatif, plutôt qu'à votre cerveau gauche, rationnel, logique, raisonnable.
3. **Ne vous laissez pas influencer par votre entourage**, mais faites appel à vos émotions, à votre imagination pour décider.
4. **Gardez un esprit ouvert à la nouveauté et Soyez aux aguets de solutions différentes** : établissez des parallèles entre ce que vous lisez et entendez et les différents problèmes auxquels vous souhaitez apporter des solutions.
5. **Les nouvelles idées naissent parfois de l'agacement**, tout comme les perles se développent quand l'huître est irritée par les grains de sable dans sa coquille.

Droit d'utilisation et copyright

Merci d'avoir acheté ce programme - Ce matériel est protégé par un copyright .

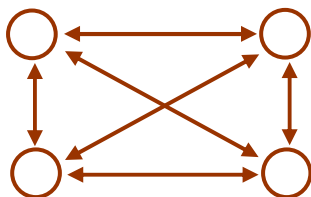
Le droit d'utilisation et l'accord de licence de ce matériel sont soumis aux conditions suivantes :

1. **Le matériel et les supports élaborés par JTP - GCI sont destinés à l'usage exclusif du client .** Aucune partie du matériel ne peut-être utilisée pour la revente ou pour des prestations publiques sans autorisation écrite préalable de l'ayant-droit.
2. **Aucune partie du matériel ne peut-être transposée sous d'autres formes** (par ex. présentation Power Point Microsoft), sans accord écrit préalable.
3. **Le preneur de licence peut utiliser le système uniquement dans sa propre organisation.** Il ne peut pas mettre le matériel à disposition de succursales, d'agences affiliées, de partenaires, franchisés, de membres d'un réseau, etc.
4. **Le matériel doit toujours être utilisé avec la mention du copyright et la reproduction de tous les éléments (logos, adresses etc.)**
5. **Le preneur de licence ne peut s'approprier aucun droit sur le matériel et les supports fournis, ni les reproduire à d'autres fins que leur utilisation à l'intérieur de son organisation, en reprenant tous les éléments.**

PROCESSUS

SUBCONSCIENT

CONSCIENT



- *L'intelligence rationnelle et subconsciente*
- *L'intelligence émotionnelle et relationnelle*
- *L'intelligence collective et organisationnelle*
— (incluant la capacité d'atteindre les objectifs, d'utiliser au mieux les ressources, d'éviter les obstacles et d'adapter les comportements en fonction des personnes et des situations).

Remarque : La pensée juste prend en compte les sentiments négatifs comme les sentiments positifs. Sinon, les sentiments négatifs sont refoulés et entrent en conflit avec la personnalité qui devient alors divisée et conflictuelle.

CORPS

EMOTIONS

Subconscient : Ce que la personne ne connaît pas, ce dont elle n'a pas conscience mais qui existe dans son esprit.

Conscient : ce que la personne ressent et sait qu'elle ressent.

Corps : Toute la personne physique, cerveau compris.

Emotions : L'émotion est une réponse physique non volontaire à un événement extérieur : elle entraîne un cortège de sensations ressenties telles que joie, colère, tristesse, peur. L'émotion doit être reconnue.

Comportement : Façon de se conduire quand on est seul ou avec les autres.