

1 Objectif d’amélioration				Nom Date	CRITERES : Important pour vous Important pour les autres autour de vous Dépend de vous
2- Notre inventaire courageux (faire/ne pas faire) à l’encontre de l’objectif	3 Liste des peurs (Worry box)	4 Obligations compétitives (en compétition avec le but d’amélioration)	5 Grandes suppositions/ Croyances Big assumptions	6 Historique des Grandes croyances	7 SMART tests Simples/Modestes/Action/ Recherche/Test
Actions ou non actions concrètes <u>allant à l’encontre du but d’amélioration</u> Ne pas chercher pourquoi Pas de jugement Pas de justification	Craintes qui surviennent à l’idée de faire le contraire des actions de la colonne 2	Obligations nées de la nécessité de ne pas ressentir les peurs	Que peut bien croire au fond de lui-même, quelqu’un qui a les obligations précédentes ?	Quand sont-elles apparues ? Qu’est-ce qui les a renforcées ?	Attention à ce que les tests soient modestes et à ne pas vous mettre en danger

©Carte d'immunité (Robert Kegan, Lisa Laskow-Lahey Immunity to Change Harvard Business Press, Boston, 2009) – Marie-Claire Dagher (dagher.mc@gmail.com)