COACHING • APPRENTISSAGE

Choisir ce qui nourrit nos pensées.

Quels groupes, quelles lectures et quels échanges élargissent votre regard ?

01

Repérer les influences

Observer les pensées qui reviennent souvent et les environnements dans lesquels elles prennent de la place.

02

Questionner ses cercles

Nos groupes ouvrent-ils d’autres perspectives ou confortent-ils surtout nos convictions ? Examiner ce qui est valorisé dans les échanges.

03

Rejoindre des groupes stimulants

Choisir des espaces qui encouragent l’apprentissage, la coopération et l’exploration de nouvelles possibilités.

04

Lire pour déplacer ses certitudes

Rencontrer des idées différentes. Les lectures peuvent servir à interroger ses évidences, plutôt qu’à confirmer ce que l’on pense déjà.

05

Composer son environnement

Choisir plus consciemment ses ressources, ses lieux et ses relations. Nourrir les pensées qui soutiennent son évolution professionnelle.

Prenons le temps d’en parler.

PREMIER ÉCHANGE · 30 MIN

Jean-François Thiriet · Coach professionnel

www.jfthiriet.fr

L’image de la « moyenne des cinq pensées » est une invitation à réfléchir, pas une mesure.

Source : blog de Jean-François Thiriet · 8 février 2025 · Lire l’article