



COACHING TIPS BY CHRISTIAN CHARLAT

DÉFI DE LA SEMAINE 2

PRINCIPE DES CAUSES ET EFFETS

Choisissez un sujet qui vous tient à coeur et dont les effets récurrents vous occasionnent de la gêne ou de l'inconfort.

Le type de problème que l'on aimerait voir disparaître ou s'améliorer dans nos vies.

Posez vous la question des effets d'abord:

- décrivez les précisément dans leurs conséquences

Puis posez vous la questions de la ou des causes:

- énumérez les en prenant le temps de bien vous interroger si c'est bien cette cause ou ces causes qui contribuent aux effets que vous cherchez à gommer ou améliorer.

Bâtissez un plan d'action fondé sur ces causes:

- observez les résultats
