

Les 7 Habitudes de Stephen Covey

Ce modèle holistique vous guidera dans votre développement personnel et professionnel, en vous aidant à atteindre l'indépendance et l'interdépendance.

 by Alex Evrard



Habitudes de la Victoire Privée

Soyez Proactif

Prenez la responsabilité de vos actions et focalisez-vous sur ce que vous pouvez contrôler.

Commencez avec la Fin en Tête

Définissez des objectifs clairs et créez une vision personnelle de la réussite.

Donnez la Priorité aux Priorités

Gérez votre temps en vous concentrant sur l'essentiel grâce à la Matrice d'Eisenhower.

Habitudes de la Victoire Publique

Pensez Gagnant- Gagnant

Cherchez des solutions
bénéfiques pour tous, basées
sur le respect mutuel et la
coopération.

Cherchez d'abord à Comprendre

Pratiquez l'écoute active et la
communication efficace pour
mieux vous faire comprendre.

Synergisez

Valorisez les différences et
collaborez pour créer des
résultats supérieurs.



L'Interdépendance

Transition

Passage de l'indépendance personnelle à l'interdépendance avec les autres.

Relation Constructive

Création de liens basés sur la compréhension mutuelle et la coopération.



Maîtrise de Soi

Développement de l'auto-discipline et de la capacité à gérer ses émotions.

Renouvellement Continu



Santé Physique

Prendre soin de son corps et maintenir une bonne forme.



Bien-être Mental

Cultiver l'intelligence émotionnelle et la créativité.



Équilibre Spirituel

Trouver un sens et une connexion plus profonde.



Renouvellement Régulier

Prendre des pauses et se ressourcer pour durer dans le temps.

L'Interdépendance en Action

1

Compréhension Mutuelle

Écouter activement et communiquer clairement.

2

Collaboration Synergique

Valoriser les différences et travailler ensemble.

3

Résultats Supérieurs

Créer des solutions innovantes et bénéfiques pour tous.



Bénéfices des 7 Habitudes

1 Croissance Personnelle

Développer l'autonomie, la discipline et l'adaptabilité.

3 Performance Durable

Atteindre ses objectifs tout en préservant son bien-être.

2 Relations Épanouissantes

Construire des liens basés sur la confiance et le respect.

4 Épanouissement Global

Trouver un équilibre harmonieux entre les différentes sphères de sa vie.