

Le développement personnel : Définition/ objectifs

1. Définition

- Le développement personnel est un ensemble hétéroclite de pratiques, appartenant à divers courants de pensées, qui ont pour objectif :
 - L'amélioration de la connaissance de soi,
 - La valorisation des talents et potentiels,
 - L'amélioration de la qualité de vie personnelle,
 - La réalisation de ses aspirations et de ses rêves.

(Selon la définition du dictionnaire, en psychologie)

2. L'objectif global dans le développement personnel est :

- Le sentiment de se réaliser pleinement,
- D'être bien en soi,
- De progresser vers les objectifs que l'on s'est soi-même fixé.

En cela, il constitue une démarche d'auto construction où la personne prend en charge de façon volontaire son propre épanouissement

3. Pourquoi Etudier le développement personnel ?

Approfondir vos valeurs et vos motivations afin de les accentuer et mieux saisir les zones d'insatisfaction dans votre vie pour faciliter les changements souhaités (p. ex., accroître un faible sentiment d'efficacité personnelle). Savoir appliquer les étapes de la résolution de situations-problèmes.

4. Importance du développement personnel

- Réaliser son potentiel apporte de nombreux bienfaits sur l'estime de soi et sur la qualité de vie :
- Savoir s'affirmer,
- Prendre des décisions en adéquation avec ses valeurs, améliorer ses relations avec soi-même comme avec les autres,
- Être plus positif, gagner en autonomie, booster sa créativité

5. Quelle est la différence entre développement personnel et développement professionnel

- Les techniques employées sont les mêmes :
 - ❖ Le fait que le coach en développement personnel aide une personne à régler un contentieux familial

ou que

- ❖ Le coach en développement professionnel aide un manager à gérer un problème entre lui et son supérieur ne représente pas de grandes différences.

6. 7 étapes simples pour créer votre plan de développement personnel

- Développez votre vision. ...
- Regardez la réalité en face. ...
- Fixez-vous des jalons. ...
- Trouvez des habitudes qui vous soutiendront. ...
- Définissez vos interdits. ...
- Mettez en place des signaux, des récompenses et des punitions. ..
- Il vous faut un plan de révision

7. Quels sont les freins liés au développement personnel

- Doutent de l'efficacité ou de l'intérêt du développement personnel dans le monde professionnel ;
- Ne se sentent pas concernés par la démarche ;
- Ne voient pas quelles compétences développer grâce au développement personnel

8. C'est quoi coach en développement personnel ?

- Un **coach en développement personnel** est un professionnel qui peut vous aider à changer votre vie, à réaliser vos rêves, à atteindre vos objectifs ou à reprendre confiance en vous.
- Le rôle du coach professionnel consiste à accompagner une personne, une équipe ou une organisation pendant une période bien définie.
- Il aide à évoluer vers son objectif, sans décider à sa place. C'est un facilitateur.
- Pourquoi aller voir un coach de vie ?
 - Se libérer de ses craintes, de ses angoisses et de ses doutes ;
 - Trouver de la confiance et de l'estime de soi ;
 - Améliorer ses relations qu'elles soient familiales, amicales ou professionnelles ;
 - Accompagner un changement professionnel (changement de poste, période de chômage)