

A thick black L-shaped frame is positioned on the left and bottom edges of the page, framing the central text.

PLAN DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Étapes pour création d'un plan de développement personnel

- Ce n'est pas le manque de volonté. Ce qui manque à la plupart des gens, c'est un plan clair pour se développer davantage. Le "comment" et le "pourquoi", qui les guideront tout au long du chemin - même lorsque l'enthousiasme initial se sera estompé.
- *Sans engagement, il n'y a que promesses et espoirs, mais aucun plan réel.*

- un plan de développement personnel est "le processus de création d'un plan d'action basé sur la prise de conscience, les valeurs, la réflexion, l'établissement d'objectifs et la planification du développement personnel dans le contexte d'une carrière, d'une éducation, d'une relation ou pour s'améliorer".
- le développement personnel est liée à plusieurs dimensions de notre vie et peut être aussi bien utile dans nos affaires privées que professionnelles.
- Selon [la pyramide des besoins de Maslow](#), l'accomplissement de soi constitue la forme la plus élevée de l'épanouissement personnel, la dernière étape pour atteindre son plein potentiel.

- Un plan de croissance personnelle vous aidera à réaliser la vision que vous avez de vous-même. Et votre (futur) employeur s'y intéressera probablement aussi.
- Vous boosterez votre employabilité en créant un plan détaillé de votre propre développement. Il vous donnera une réponse solide à la question classique "*Où vous voyez-vous dans 5 ans?*".

7 Étapes simples pour créer votre plan de développement personnel

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

1 Développez votre vision

- Commencer par garder la finalité en tête. Quelle est la personne que vous souhaitez devenir? Vous avez peut-être une idée vague, mais il est utile de préciser celle-ci et de l'élaborer sur papier. Cela vous fera réfléchir à ce qu'il *vous faut* réellement pour y arriver.
- Le processus de création demande une analyse introspective de vous-même. Les questions suivantes vous aideront à formuler votre énoncé de mission:
 - *Quel est votre but?*
 - *Quel genre de personne aimeriez-vous être?*
 - *Qu'est-ce qui vous passionne?*
 - *Qu'est-ce qui vous inspire?*
 - *Quelles sont vos valeurs?*
 - *Qu'est-ce qui fait de vous quelqu'un de formidable?*

Essayez de rendre votre vision dynamique plutôt que statique. Cela vous évitera de tomber dans un trou noir après que l'euphorie soit passée.

2 Regardez la réalité en face

- un plan de développement personnel exige réflexion et conscience
- sur quels domaines vous devez vous concentrer, vous devez avant tout connaître votre situation actuelle. Quelles sont vos compétences? Le fossé entre vous et votre vision, en quoi consiste-t-il?
- Utilisation de la méthode SWOT

3 Fixez-vous des jalons

- définir les objectifs intermédiaires de votre parcours.
- un jalon est un "événement prévu qui indique l'achèvement d'un événement livrable important d'un projet".
- Pour établir vos jalons, appuyez vous sur [la technique SMART](#) pour que ces derniers soient...
 - Spécifiques
 - Mesurables
 - Réalisables
 - Réalistes
 - temporels

4 Trouvez des habitudes qui vous soutiendront

- *Visez la grandeur. Mais la grandeur ne vient pas toujours de sauts spectaculaires. Elle résulte parfois de petits pas persistants.*
- Vous avez besoin d'un système d'habitudes de soutien qui vous rapprochera de votre objectif.
- N'en ajoutez pas trop simultanément; concentrez-vous sur une habitude à la fois
- Vous verrez les avantages des objectifs d'habitude de plusieurs façons. Tout d'abord, ils vous obligent à décomposer vos jalons en actions spécifiques. Deuxièmement, à mesure que ces tâches répétitives se transforment en habitudes, elles commenceront à devenir faciles à accomplir. Une fois qu'une habitude s'est formée, vous pouvez passer à la suivante.

5 Définissez vos interdits

- Les lieux de travail modernes sont pleins de distractions. Vous savez très bien que certaines choses vous détournent de votre productivité, comme par exemple Facebook ou la cafétéria lorsque vous avez envie de bavarder. Pourtant, nous sous-estimons *souvent* le temps que nous y consacrons.
- *La raison en est simple : ce que vous ne faites pas détermine ce que vous pouvez faire.*

6 Mettez en place des signaux, des récompenses et des punitions

- Vous pourriez aussi avoir besoin de quelque chose de plus pratique pour vous en tenir à votre processus: un système de signaux et de récompenses.
- Considérez les signaux comme un GPS vous guidant sur votre chemin et vous indiquant où vous devez aller ensuite. Les avantages sont doubles :
- Cela libère vos capacités mentales. Vous n'avez plus à vous souvenir de toutes les tâches et pouvez vous concentrer sur leur exécution.
- Cela favorise [l'acquisition de nouvelles habitudes](#) en transformant votre comportement en routine, ce qui rend l'exécution plus naturelle.

7 Il vous faut un plan de révision

- Vous devez faire des *estimations* de votre avancement pour réajuster votre processus.
- Une autre idée de Peter Drucker: "*On ne peut pas gérer ce qu'on ne mesure pas.*" . En d'autres termes, pour savoir si votre plan fonctionne, vous devez mesurer vos progrès. Mesurer aide à vous tenir responsable et peut révéler les faiblesses de votre plan
- Si vous constatez que certaines choses ne fonctionnent pas ou qu'il manque des étapes à votre plan, vous devez revenir en arrière et ajuster en conséquence le système.
- Considérez votre plan de développement personnel comme une entité vivante et respirante que vous pouvez ajuster chaque fois que cela s'avère nécessaire. Les outils de gestion de projet numériques comme [Asana](#), [Trello](#) ou [Evernote](#) sont très pratiques car ils vous permettent de les retravailler facilement

- Prévoyez une date fixe pour vos examens, disons 30 minutes par mois, où vous vous concentrerez uniquement sur l'évaluation de vos progrès et sur l'anticipation de vos prochaines étapes.
- Au cours de cette évaluation, vous devriez vous poser les questions suivantes:
 - *Qu'est-ce qui a bien fonctionné?*
 - *Qu'est-ce que j'ai achevé et dont je suis fier?*
 - *Où ai-je eu à lutter?*
 - *Où en sont mes objectifs à long terme?*
 - *Sur quoi dois-je me concentrer le mois prochain?*