

Réussir sa vie

- R** econnaître les qualités des autres, leurs efforts, leurs réussites.
Renforcer d'une manière positive les autres.
Respect mutuel. Intérêt pour les autres. Conduite éthique
- E** couter les autres. Appliquer l'écoute active : **RAMER** –
R eformuler, **A** ccepter, **M** ultiples Questions, **E** ntracte (silence) **R** enforcer
- U** nir les forces en présence, collaborer, chercher des alliances
- S** olliciter des feedbacks sur ses comportements, ses performances
- S** e remettre en cause, se renouveler, s'ouvrir
- I** nnover, imaginer, créer, s'adapter, être proactif et curieux
- R** êver, faire des projets. Objectifs **SMART** – **S** pécifiques, **M** esurables
A cceptables, **R** éalistes, **T** emps limité

- S** anté physique et mentale : exercice physique, nourriture appropriée,
stimulation intellectuelle, vie spirituelle, équilibre entre vie
professionnelle et privée
- A** nalyse et connaissance de soi, développer sa confiance en soi.
Recherche continue d'amélioration de soi

- V** ivre sa vie pleinement, avec passion
- I** ntelligence (QI) et intelligence émotionnelle (QE) – savoir,
savoir faire et savoir être
- E** space : créer un environnement personnel (physique et social)
positif qui apporte un soutien affectif et intellectuel