

BOSTERS

MOTIVER
POUR CRÉER

CRÉER POUR
MOTIVER



Booster : Verbe transitif
qui provient de l'anglais *to
boost* qui signifie stimuler,
augmenter, développer

Cher créateur*,

Nous avons conçu ces boosters pour vous stimuler, vous à aider à maintenir votre motivation des premiers instants, augmenter votre efficacité individuelle et collective et faire de chaque projet une opportunité d'apprentissage nouvelle pour vous.

Les cartes que y trouverez ont pour finalité de vous aider à construire un état d'esprit individuel et collectif tourné vers l'action, et de vous apporter un petit coup de boost pour réussir les projets qui vous tiennent à coeur.

Au dos de chaque carte, un exercice court (5 à 15 minutes) vous est proposé pour pratiquer immédiatement. N'hésitez pas à reproduire chacun des tableaux dans un carnet personnel.

Nous vous invitons à expérimenter plusieurs de ces cartes, organisées en 5 grandes thématiques :

Clarifier son intention : *Faites parce que vous le voulez, pas parce que vous le devez*

S'orienter vers les résultats : *Atteignez vos objectifs et ne repoussez plus au lendemain*

Se connecter aux autres : *Allez vers les autres sans attendre qu'ils viennent à vous*

Apprendre des choses : *Développez des ressources nouvelles qui vous serviront sur le long terme*

Prendre soin de soi... et des autres : *Écoutez votre corps pour booster votre énergie*

Nous vous souhaitons un superbe voyage apprenant,

L'équipe YA+K

*Chez YA+K nous sommes soucieux de la parité homme-femme, mais n'optons pas pour l'écriture inclusive par soucis de lisibilité.



Clarifier son intention

S'orienter vers les résultats

Se connecter aux autres

Apprendre des choses

Prendre soin de soi ... et des autres



Comment utiliser ces cartes ?

Les 4 thématiques qui vous sont proposées dans ces cartes poursuivent le même objectif : vous aider à **conserver une motivation** au top du début à la fin du projet dans lequel vous vous investissez.

Chaque carte est construite de manière identique. Au recto, vous trouverez un texte introduisant une pratique et ses bénéfices potentiels pour vous et/ou votre équipe. Au verso, un court exercice de mise en pratique vous est proposé.

Pour tirer au maximum profit de ces cartes, nous vous recommandons de suivre la démarche suivante :

- 1. Prenez connaissance de ces cartes dans les grandes lignes**
- 2. Sélectionnez une carte par thématique**
- 3. Réalisez l'exercice proposé pour chaque carte sélectionnée**
- 4. Mesurez l'impact sur votre motivation, votre énergie, votre efficacité**

CLARIFIER SON INTENTION

Créez le terrain propice à l'expression de vos talents dans tous les projets où vous vous impliquez. Construisez une intention de projet alignée avec vos valeurs personnelles et celles de l'équipe, définissez clairement vos objectifs et revenez-y autant que nécessaire : vous tenez là les premières clés pour orienter vos actions dans le temps.

#CI01 Les objectifs écrits

Définissez des objectifs clairs, ambitieux et chiffrés.

#CI02 Retour vers le futur

Partez d'un résultat atteint et déterminez les raisons de votre succès.

#CI03 Alignements des planètes

Alignez vos intentions personnelles avec l'intention du projet.

#CI04 De l'ordre dans ses idées

Effectuez un retour aux sources lorsque vous vous sentez happé par le quotidien.

LES OBJECTIFS ÉCRITS

#CI01 | Clarifier son intention



Être au clair sur son intention

Concentrer son énergie

Développer ses ressources en cas de blocage

Quelle est l'obsession d'Elon Musk ? Se rendre sur Mars. Celle du fondateur de Blablacar ? Résoudre le problème des voitures vides.

Les grands entrepreneurs ont en commun cette faculté de définir des objectifs à la fois clairs et ambitieux qui guident leurs actions au quotidien. Surtout, ils ont pris l'habitude de se remémorer sans cesse cet objectif, d'en faire une obsession dans leur quotidien professionnel... et vous pouvez en faire de même, simplement !

En prenant l'habitude de les écrire et de vous les remémorer quotidiennement, vous développerez votre enthousiasme, déploierez votre énergie à bon escient, et les autres seront naturellement plus enclins à vous suivre.

Concentrez-vous sur vos objectifs



- 10 à 20 minutes
- 3 objectifs clairs
- Seul ou en équipe

Allouez 20 minutes de votre temps à l'écriture de 3 objectifs clairs. Débutez par l'écriture de ces objectifs. Ils doivent être spécifiques, ambitieux et réalistes. Identifiez ensuite l'indicateur qui vous permettra de valider l'atteinte de cet objectif. Enfin, définissez une temporalité dans laquelle cet objectif doit être atteint. Voici un exemple de formulation d'objectif, si vous souhaitez par exemple développer la visibilité de votre projet : « 1000 abonnés sur notre page LinkedIn, à un horizon 8 mois ».

Objectif 1	
Objectif 2	
Objectif 3	

Une fois ces objectifs écrits, revenez-y quotidiennement ! Au bout de 3 semaines, cette habitude sera ancrée et vous serez concentré sur ces derniers.

RETOUR VERS LE FUTUR

#CI02 | Clarifier son intention



Visualiser la réussite future

Clarifier ses objectifs

Orienter ses actions

Lorsque l'on demandait à l'ex-PDG d'UBER de décrire la vision à long terme de l'entreprise, voici ce qu'il répondait : « Imaginez une ville dans laquelle vous puissiez vous déplacer de manière rapide et silencieuse, même pendant les heures de rush ». On est loin de la simple mise en relation entre chauffeurs et passagers. Cette vision du succès lui permet par ailleurs de clarifier des objectifs à atteindre à long terme : contribuer au développement des véhicules autonomes, à l'utilisation de moyens de transport partagés, à l'optimisation du trafic à l'échelle urbaine, etc.

En vous projetant systématiquement dans le succès futur de votre projet, vous clarifierez vos objectifs, inspirerez vos actions et celles des autres et aurez toutes les cartes en main pour agir sur ce qui est important pour vous.

Dessinez votre succès



- 15 à 30 minutes
- 1 vision du succès
- Seul puis en équipe

Débutez par un temps introspectif, dans un endroit calme, muni d'un stylo et d'une feuille de papier. Fermez les yeux, et essayez de vous projeter dans le futur, à un horizon suffisamment lointain pour viser grand, et proche pour rester dans le concret. Répondez ensuite aux quelques questions déclencheuses qui suivent.

Horizon temporel	
Impact du projet (sur vous, sur l'équipe, sur les bénéficiaires)	
Réalisations et indicateurs d'atteinte de vos objectifs	

Après avoir réalisé l'exercice mettez en commun avec les autres membres de l'équipe. Notez les points de convergence, mais aussi les points de divergence qui demanderont un alignement.

ALIGNEMENT DES PLANÈTES

#CI03 | Clarifier son intention



Aligner les objectifs de chacun

Se positionner dans un collectif

Apporter du sens à l'action

Quelle est la raison d'être affichée par l'entreprise Patagonia ? "Utiliser le monde des affaires pour inspirer et mettre en place des solutions à la crise environnementale". Les salariés de Patagonia ne sont pas nécessairement animés d'une raison d'être identique, mais il y a fort à parier qu'il existe un lien direct avec leurs intentions personnelles (faire de l'éthique une ligne de conduite business, lutter contre le pur consumérisme à sa source, partager sa passion de l'escalade, etc.).

En connectant intention de projet et intentions personnelles, vous clarifierez votre rôle au sein de l'équipe et serez guidés dans vos actions par un sens profond.

De l'intention à la contribution



- 20 minutes
- 1 projet
- En équipe

En quelques phrases, écrivez ce qui vous anime, ce qui vous donne vraiment envie de vous lever le matin et de mettre toute votre énergie dans un projet. Vous pouvez par exemple être en quête de sens, d'éthique, de relations humaines, d'utilité, etc.

Confrontez ensuite vos intentions personnelle avec l'intention de projet, pour définir comment vous souhaitez y contribuer. En partageant avec l'équipe, vous commencez à dessiner les premiers rôles clés en cohérence vos intentions profondes respectives...

1 à 3 intentions personnelles	
Intention de projet	
Points de convergence	
Modalités de contribution	

DE L'ORDRE DANS SES IDÉES

#CI04 | Clarifier son
intention



Se recentrer

Savoir ce que voulez... ou pas !

Organisez l'action

Vous est-il déjà arrivé de perdre de vue vos objectifs ? De vous sentir happé par le quotidien et les sollicitations diverses et variées ? Nous l'avons probablement tous déjà vécu. Pas de panique ! Il est simplement temps pour vous de vous recentrer sur vos objectifs prioritaires.

Au cours d'un projet, faire un pas de côté pour écrire ce que vous ne souhaitez plus faire, (ré)écrire vos objectifs prioritaires et décider des actions à mettre en place vous aidera à vous recentrer et gagner en sérénité pour les semaines et mois à venir.

Concentrez-vous sur l'essentiel



- 20 minutes
- 1 projet en cours
- Seul

En 20 minutes maximum, observez les tâches que vous avez réalisées au cours des dernières semaines : listez les actions superflues, ou pour lesquelles votre intervention n'était pas nécessaire. Reclarifiez ensuite vos objectifs à court (1 mois max), moyen (6 mois) et long terme (1 an). Vous pourrez ainsi sereinement organiser vos semaines à venir, résumées dans le canevas suivant :

Ce que vous ne souhaitez plus faire	
3 objectifs à court, moyen et long terme	
Actions prioritaires pour vos semaines à venir	

Trois semaines plus tard, faites le bilan : avez-vous réussi à atteindre vos objectifs, et si oui pourquoi ? Les objectifs à moyen et long terme sont-ils toujours cohérents ? Dans quel état d'esprit vous trouvez-vous ?

S'ORIENTER VERS LES RÉSULTATS

Comment construire une culture du résultat au sein d'un collectif ? Quels leviers individuels et collectifs déclencher pour produire efficacement et dans la bonne humeur ? Vous trouverez dans les cartes qui suivent des clés pour faire de l'atteinte de vos objectifs une priorité absolue.

#0R01 Le défi de production

Utilisez le jeu pour accélérer la production autour d'une thématique collective.

#0R02 Le réflexe to do matinale

Définissez les résultats à atteindre sur le court terme et concentrez votre attention.

#0R03 La vue de l'aigle

Observez le chemin que vous avez déjà parcouru et poursuivez avec enthousiasme.

#0R04 Célébrer les défaites

Construisez une équipe centrée sur l'apprentissage par itération.

LE DÉFI DE PRODUCTION

#OR01 | S'orienter vers
les résultats



Créer une émulation collective

Produire rapidement des résultats

Réveiller le joueur qui sommeille en vous

Réveillez le compétiteur qui sommeille en vous !

Dans le cadre d'un projet de création, la compétition peut avoir du bon, encore plus lorsqu'elle est mise au service d'un objectif commun. On parle alors de coopération : la réussite des uns bénéficie toujours à l'ensemble de l'équipe.

En créant des défis de production en équipe, vous orienterez votre travail vers l'action, et aurez comme obsession l'atteinte du résultat.

Créez collectivement... en vous challengeant!



- 30 minutes à 2h
- Un enjeu
- En équipe

Commencez par définir un objectif de production commun : « obtenir X rendez-vous », « créer X cartes de ce jeu », etc. Il est important que cet objectif soit quantifié pour être objectivable.

Définissez un temps maximum à allouer et un enjeu : un apéro, le prochain petit déjeuner d'équipe, tout enjeu convivial fera parfaitement l'affaire. Évitez des enjeux trop importants : cet exercice doit être vécu comme un jeu !

Répartissez-vous en quelques équipes de taille équivalente, et lancez-vous.

Objectif	
Résultat par équipe	

LA RÉFLEXE TO DO MATINALE

#OR02 | S'orienter vers
les résultats



Mettre de l'ordre dans ses idées

Prioriser

Aller au bout de ses efforts

Vous êtes-vous déjà réveillé(e) avec le sentiment d'avoir mille tâches à accomplir, sans la moindre idée d'où commencer ? Si c'est le cas, cette carte est pour vous !

Dans un environnement stimulant, il est naturel d'être attiré par de nombreux projets passionnants et de vouloir s'impliquer dans chacun d'entre eux. Méfiance ! En acceptant de vous laisser guider par les opportunités qui se présentent à vous, vous risquez fort de perdre de vue vos objectifs, au détriment des sujets importants, sources d'épanouissement et bénéfiques à l'équipe.

Clarifier votre journée sous forme de résultats à atteindre vous permettra de produire plus efficacement, plus intensément, avec à la clé un sentiment d'accomplissement grisant !

Priorisez pour mieux délivrer



- 10 minutes
- Quotidiennement
- Seul

Triez les tâches que vous devez accomplir par ordre d'importance pour l'atteinte des objectifs que vous vous êtes fixés. Si une tâche n'est pas réalisable en l'espace d'une journée, découpez-la en sous-tâches, avec un résultat à atteindre pour chacune d'entre elles.

Si vous vous êtes lancé dans l'écriture d'un livre blanc par exemple, un résultat atteignable en une journée pourrait être formulé de la manière suivante : « le chemin de fer du livre finalisé », ou « une première version complète du premier chapitre écrite ». Écrivez ces tâches sous forme de résultat atteint !

1 à 3 priorités de votre journée	
Résultats à atteindre	
Que souhaitez-vous faire des résultats obtenus ?	

LA VUE DE L'AIGLE

#OR03 | S'orienter vers
les résultats



Prendre du recul

Observer le chemin accompli

Booster sa motivation

Un alpiniste au milieu d'une ascension aura-t-il plutôt tendance à se retourner pour se rendre compte du chemin parcouru, ou à observer le sommet avec envie ?

En pleine action, il peut être difficile de se rendre compte de tout ce que vous avez déjà accompli.

Et pourtant ! Une prise de recul rapide vous permettra de vous rendre compte de résultats tangibles déjà atteints, et de vous donner ainsi un coup de boost bienvenu pour vous emmener vers les sommets.

Du passé vers le futur



- 10 minutes
- Une fois par mois ou trimestre
- En équipe

Vous avez 10 minutes top chrono pour lister les résultats déjà atteints en équipe.

Prenez un petit temps d'introspection individuel pour vous remémorer des réalisations passées : quelles sont celles dont vous êtes le plus fier ? Quels résultats tangibles avez-vous atteints ? Quelle contribution y avez-vous apporté ?...

Partagez ensuite en équipe, et remplissez le canevas ci-dessous pour en garder une trace visible.

Résultats majeurs déjà atteints	
Preuves des résultats	
Motivations que cela vous apporte	

CÉLÉBRER LES DÉFAITES

#OR04 | S'orienter vers
les résultats



Construire un état d'esprit d'entrepreneur
Apprendre en toute circonstance
Valoriser les prises d'initiatives

Chez Blablacar, la valorisation de la défaite porte un nom : FLS, pour Fail, Learn, Succeed. Ancré dans la culture de l'entreprise, cet état d'esprit conduit à des réunions périodiques où les équipes sont invitées à partager leurs essais et erreurs.

En réalité, cette culture, empruntée aux Etats-Unis où le fondateur Frédéric Mazzella a étudié, suit une logique quasi obsessionnelle d'apprentissage par itérations, et en définitive de performance : en libérant le partage des échecs au sein de l'équipe, vous libérerez par la même occasion les prises d'initiatives, repousserez vos peurs et construirez une culture apprenante très performante !

Échouez, apprenez, réussissez !



- 15 min
- Une fois par mois
- En équipe

En 5 minutes top chrono, tirez les apprentissages nécessaires d'actions entreprises et ayant mené à un échec / n'ayant pas eu les résultats escomptés. Anticipez que cela vous prendra un peu plus de temps au début pour progressivement devenir une habitude.

Échecs individuels ou collectifs	
Leçons tirées	
Décisions pour la suite	

Dans cet exercice, veillez à valoriser les actions entreprises par la personne ayant essayé et échoué : Qu'a-t-elle entrepris de nouveau à cette occasion ? Quelles leçons pouvez-vous tirer du raisonnement suivi ? etc.

SE CONNECTER AUX AUTRES

Trouvez dans les personnes qui vous entourent des ressources insoupçonnées pour mener à bien vos projets d'équipe. De vos amis à vos collègues en passant par vos utilisateurs, structurez une approche d'entraide structurante et résolument optimiste !

#CA01 L'appel à un ami

Bénéficiez du coup de pouce bienvenu des personnes qui vous sont chères.

#CA02 Compétences et appétences

Obtenez une meilleure compréhension des modes de fonctionnement de vos coéquipiers.

#CA03 Dans les baskets des utilisateurs

Sondez les motivations et frustrations de vos utilisateurs et résolvez-les.

#CA04 L'entraide dans la peau

Questionnez vos coéquipiers et aidez-les à résoudre leurs problématiques urgentes.

L'APPEL À UN AMI

#CA01 | Se connecter aux autres



Sortir la tête de l'eau

Ouvrir les possibilités

Prendre des décisions éclairées

Que font deux jeunes parents à la naissance de leur premier enfant ? Ils consultent des amis ayant vécu cette période avant eux ! Un entrepreneur avant de vendre sa première société ? Il consulte un avocat spécialisé en droit des affaires !

L'aide des personnes qui nous entourent, en fonction du sujet visé, nous est d'une aide extrêmement précieuse pour avancer, et il en va de même dans le cadre d'un projet de création.

En sollicitant leurs conseils, vous découvrirez à quel point vos proches sont enclins à vous aider, serez capable d'une meilleure prise de hauteur sur ce que vous faites... pour prendre des décisions éclairées et avancer à vitesse grand V !

Apprenez à vous faire aider !



- 15 minutes
- Un sujet clé
- Seul ou en équipe

Décidez de l'ami ou connaissance dont vous souhaitez solliciter l'aide : privilégiez une personne bienveillante et que vous tenez en haute estime pour la qualité de ses conseils.

Pour bénéficier au mieux de l'échange, préparez-le : quel sujet, en lien direct avec vos objectifs prioritaires, nécessite une aide de sa part ? Quelles sont les questions ouvertes (impossible d'y répondre par oui ou non) auxquelles vous souhaitez apporter des éléments de réponse ?

Sujet clé visé	
3 questions à poser	
1 à 3 conseil(s) apportés	
1 à 3 action(s) à engager	



COMPÉTENCES ET APPÉTENCES

#CA02 | Se connecter aux autres



S'ouvrir aux autres

Valoriser la diversité

Performer en équipe

Préférez-vous planifier ou travailler dans l'urgence? Avez-vous besoin d'un objectif clair ou d'un sujet excitant pour vous lancer ? Préférez-vous un cadre bien défini ou une liberté d'action totale ? Quelle place le bien commun tient-il dans votre fonctionnement ? Quand on parle de vous, dit-on plutôt de vous que vous êtes artiste ou pragmatique ?

En dirigeant ces questions déclencheuses - qui par ailleurs vous permettront de mieux vous connaître - vers l'autre, vous acquerez une meilleure compréhension des modes de fonctionnement de vos coéquipiers... pour produire plus efficacement et sereinement ensemble !

Comprenez comment l'autre fonctionne



- 15 minutes
- Focus sur un coéquipier
- En binôme ou en équipe

En 15 minutes top chrono, questionnez un de vos coéquipiers pour obtenir une compréhension plus fine de son mode de fonctionnement.

Ce qui te fait te lever le matin	
3 valeurs / principes qui te définissent	
Conditions dans lesquelles tu es le plus efficace	
3 choses qui tuent ta motivation	

À chaque fois que vous serez surpris d'une réaction au sein de l'équipe, ou que vous vous dites « j'aurais fait différemment », référez-vous aux réponses collectées : vous valoriserez progressivement de plus en plus des modes de fonctionnement variés, pour le plus grand bonheur de votre équipe !



DANS LES BASKETS DES UTILISATEURS

#CA03 | Se connecter aux
autres



Donner du sens
Orienter son action
Valider l'utilité

Un trajet effectué en train plutôt qu'en avion procurera un sentiment de responsabilité écologique à certains, un gain de productivité à d'autres. La location d'un appartement sur Airbnb permettra à certains de réduire leurs dépenses d'hébergement en vacances, tandis que d'autres trouveront dans le logement choisi le charme personnel qui manque à leur goût à la grande majorité des hôtels.

En sollicitant continuellement vos bénéficiaires et utilisateurs principaux, vous obtiendrez d'eux de précieuses informations pour orienter vos actions et maximiser leur impact.

Concentrez-vous !



- 15 minutes
- Une cible / des bénéficiaires
- Seul ou en équipe

Seul ou en équipe, glissez-vous dans les baskets de vos utilisateurs principaux. Plongez-vous dans leur réalité du quotidien, et sondez leurs motivations et frustrations principales. Elles peuvent être d'ordre fonctionnel (« je gagne du temps »), émotionnel (« je suis rassuré ») ou social (« je me sens appartenir à cette communauté »).

Reproduisez le canevas ci-dessous pour les confronter à des résultats déjà atteints... et cibler vos actions prioritaires à venir!

Cible	
3 motivations clés	
3 frustrations clés	
Résultats atteints	
Actions restant à mener	



L'ENTRAIDE DANS LA PEAU

#CA04 | Se connecter aux
autres



Résoudre les problèmes en équipe
Créer une cohésion exceptionnelle
Donner et recevoir

Vous avez peut-être déjà entendu parler de la méthode des "5 pourquoi", ou de l'acronyme "QQOQCP" : ces approches, centrées sur le questionnement, permettent de cadrer efficacement et rapidement un projet.

Adapté à la collaboration au sein d'une équipe, le questionnement ouvert vous permettra d'ouvrir les possibilités à chaque problème rencontré, et de débloquer des ressources nouvelles pour y répondre grâce à une cohésion d'équipe sans faille.

Session de coaching flash !



- 15 à 30 minutes
- Une problématique
- En binôme

Posez ces quelques questions successives pour faire cheminer votre coéquipier vers une solution au problème rencontré :

- 1. Quel problème rencontres-tu ?**
- 2. Pourquoi est-il important ?**
- 3. À quelle solution as-tu pensé ?**
- 4. Pourrais-tu faire autrement ?**
- 5. Quelle est la difficulté pour toi ?**
- 6. Comment puis-je t'aider ?**
- 7. Quelles sont les 3 actions que tu souhaites mettre en place dès maintenant ?**
- 8. Qu'est-ce qui t'a été utile dans cette conversation ?**

APPRENDRE DES CHOSSES

Chaque projet est une occasion en or, pour vous et votre équipe, d'acquérir de nouvelles compétences utiles sur le long terme. Les 4 cartes qui suivent vous offriront une grille de lecture pour structurer vos apprentissages... et vous aider à performer en prenant plaisir à apprendre ensemble !

#AC01 Tous créatifs !

Exploitez les capacités créatives innées de votre cerveau.

#AC02 La rétro hebdo

Consolidez vos apprentissages de la semaine... pour mieux les exploiter par la suite !

#AC03 Hors des sentiers battus

Sortez de votre zone de confort et gagnez en confiance et en impact.

#AC04 L'open source comme crédo

Trouvez dans les contenus libres d'accès des sources intarissables d'apprentissage.

TOUS CRÉATIFS !

#AC01 | Apprendre des choses



Entraîner son cerveau à être plus créatif
Adopter un état d'esprit de « problem solver »
Développer ses ressources en cas de blocage

On entend régulièrement que l'on naît ou non créatif. C'est pourtant parfaitement faux ! Nous sommes tous nés avec des aptitudes créatives remarquables nous permettant d'imaginer des solutions nombreuses et nouvelles lorsque nous sommes confrontés à un problème nouveau.

Développer votre créativité au quotidien vous permettra d'éviter les moments de découragement face à de nouveaux problèmes : vous vous sentirez plus en confiance, et donc plus apte à agir.

Bonne nouvelle, vous pouvez (ré)apprendre cette compétence grâce à des exercices très simples ! En vous exerçant régulièrement, vous développerez une qualité qui fait la diff' dans tout projet de création.

Exercez votre pensée divergente



- 5 minutes
- Un objet
- Seul ou en équipe

Vous avez 3 minutes top chrono pour imaginer le maximum d'usages possibles pour un objet de votre choix.

Choisissez un objet de la vie de tous les jours tel qu'une tasse, une brosse à dents, un vélo, etc. Répétez cet exercice dans le temps, et observez l'évolution du nombre d'usages que vous parvenez à imaginer !

Objet choisi	
Nombre d'usages imaginés	
3 usages improbables trouvés	

LA RETRO HEBDO

#AC02 | Apprendre des choses



Prendre du recul

Ancrer les bonnes pratiques

S'améliorer continuellement

Qu'avez-vous accompli de grand cette semaine ?
De quoi êtes-vous le plus fier ? Qu'est-ce que vous
avez tenté et raté ? Quels apprentissages
pouvez-vous en retirer pour la suite ?

Dans un processus d'apprentissage, savoir que
l'on sait est tout aussi important que le fait même
de savoir.

En prenant le temps d'une prise de recul
hebdomadaire sur ce que vous avez appris et
accompli au cours de la semaine, vous vous
rapprocherez chaque jour un peu plus de l'état
d'esprit de l'entrepreneur, avide d'apprentissage
et de perfectionnement !

Ancrez une routine d'apprentissage



- 10 minutes
- 3 éléments par case
- Seul ou en équipe

Vous avez 10 minutes top chrono pour remplir le canevas ci-dessous. Retenez uniquement les points les plus marquants : pas plus de trois éléments par case...

Réussites	
Essais et/ ou échecs	
Apprentissages	
Ancrages: à garder pour la suite	

Vous pouvez partager vos réflexions avec les membres de votre équipe, voire réaliser cet exercice collectivement. Veillez quoiqu'il en soit à répéter cet exercice dans le temps.



HORS DES SENTIERS BATTUS

#AC03 | Apprendre des
choses



Lever ses freins personnels

Construire sa polyvalence

Prendre goût au défi

Vous avez certainement, comme la majorité d'entre nous, eu ce petit noeud à l'estomac au moment de prendre pour la première fois la parole face à un public.

Si vous avez exercé des fonctions commerciales dans votre vie, le premier coup de fil à froid était très certainement inconfortable. Pourtant, avec le temps, certaines pratiques deviennent naturelles, voire même agréables : il s'agit de différencier les pratiques pour lesquelles vous n'avez aucune appétence de celles pour lesquelles vous êtes simplement freiné par vos croyances limitantes.

Pour y parvenir, une seule possibilité : sortir de votre zone de confort...

Vivez le challenge comme en jeu



- 10 minutes
- Un défi nouveau
- Seul

Identifiez une compétence clé dans le cadre de votre projet qu'aucun membre de votre équipe ne détient, ou que vous souhaitez également développer. Il peut s'agir d'une compétence business, technique, etc.

Fixez-vous un objectif sur cette compétence nouvelle à développer (exemple pour une compétence commerciale: « obtenir 5 rendez-vous »), puis un maximum de 3 actions à initier (pour le même exemple : « identifier 40 personnes, les appeler une par une »). C'est à vous !

Compétence nouvelle	
Objectif à atteindre	
Actions à initier	

Il est important que vous réalisiez cet exercice seul : c'est à cette condition que vous réaliserez pleinement ce dont vous êtes capable.



L'OPEN SOURCE COMME CRÉDO

#AC04 | Apprendre des choses



Utiliser les ressources disponibles

Construire sa polyvalence

Prendre goût au défi

Si il y a quelques années, on vous avait dit qu'il était possible d'apprendre l'art de la réalisation cinématographique auprès de Martin Scorsese pour quelques dizaines d'euros, vous auriez sans doute eu du mal à y croire !

C'est pourtant désormais possible, via le site [Masterclass.com](https://www.masterclass.com) qui rassemble des cours en ligne dispensés par des maîtres absolus dans leur domaine.

En adoptant le réflexe de confronter la recherche d'une connaissance ou compétence nouvelle aux ressources gratuites et disponibles en ligne, vous deviendrez peu à peu une véritable machine à apprendre de nouvelles choses !

Créez votre programme d'apprentissage



- 10 minutes à 1 heure
- Une fois par semaine
- Seul ou en équipe

Dédiez une partie de votre temps à l'apprentissage de nouvelles compétences et connaissances. Les ressources disponibles vous permettront de construire un programme au coût nul ou réduit et à la valeur ajoutée très élevée.

À vous de définir les ressources qui vous inspirent le plus (Vidéos Ted, Masterminds, blogs d'influenceurs leaders, livres blancs thématiques, etc.), en fonction de leur format et du temps que vous souhaitez y allouer, et c'est parti !

Sujet d'apprentissage	
Ressources utilisées	
3 apprentissages clés	

PRENDRE SOIN DE SOI ... ET DES AUTRES

Produire oui, produire à tout prix, non ! Trouvez le temps de vous ressourcer, de prendre soin de votre corps et de votre tête. Vous y gagnerez en capacité de concentration, diminuerez votre niveau de stress et vivrez globalement vos projets plus sereinement.

#PS01 Le pouvoir de la gratitude

Apprenez à exprimer votre gratitude et admiration pour vos coéquipiers.

#PS02 Hors des sentiers battus

Adoptez des routines bien-être, ressourcez-vous et gagnez en efficacité.

#PS03 L'art de l'organisation

Structurez vos actions au quotidien et gagnez en sérénité.

#PS04 Vers les bras de morphée

Revenez sur vos accomplissements, exprimez votre gratitude et endormez-vous serein.



LE POUVOIR DE LA GRATITUDE

#PS01 | Prendre soin de soi ... et des autres



Valoriser l'autre

Construire la confiance

Développer ses ressources en cas de blocage

Pensez à un ami qui, quoi que vous fassiez, trouvera toujours les mots pour vous dire à quel point ce que vous accomplissez est génial. Essayez à présent de revivre l'état émotionnel dans lequel ces retours, à la fois positifs et concrets, vous emmènent à chaque fois... Ce sentiment d'être capable de déplacer des montagnes, d'accomplir des choses qui comptent...

Et si cet ami c'était vous ?

Un projet de création est avant tout une aventure collective, et valoriser les réalisations de celles et ceux qui en font partie votre responsabilité ! Vos coéquipiers en ressortiront grandis, se dépasseront pour produire des résultats exceptionnels, et vous offrirez un gros coup de boost à votre propre motivation.

Apprenez à dire bravo



- 5 à 10 minutes
- Un fait
- À deux ou plus

Commencez par penser aux réalisations récentes de vos coéquipiers, et sélectionnez celles qui vous ont le plus impressionné. Pour qu'un retour positif produise tous ses effets, il est nécessaire qu'il soit :

- Authentique : vous tenez cette réalisation en très haute estime
- Factuel : vous savez expliquer pourquoi
- Personnel : vous savez exprimer un ressenti personnel sur cet accomplissement

Le canevas ci-dessous vous permettra de structurer cette pensée... avant qu'elle ne devienne automatique.

Accomplissement	
Ressenti personnel	
Leçons à tirer pour la suite	



LES ROUTINES QUI FONT DU BIEN

#PS02 | Prendre soin de soi ... et des autres



Conserver de l'énergie

Aller à l'essentiel

Gagner en efficacité collective

Saviez-vous que Barack Obama a porté le même costume à l'ensemble des soirées officielles de ses deux mandats ? S'il a agit ainsi, c'était selon ses termes « pour réduire au minimum le nombre de décisions à prendre ».

Il s'appuie ici sur des théories psychologiques expliquant que la prise de « petites » décisions consomme de l'énergie, fatigue le cerveau et endommage notre capacité à nous prononcer ou agir sur des sujets plus importants.

Appliquées aux temps pour se ressourcer, les routines vous permettront de gagner en efficacité collective, récupérer de l'énergie et de contribuer ainsi à réduire votre stress.

Initiez des routines vertueuses



- 10 minutes
- Une routine à tester
- Seul ou en équipe

En 10 minutes top chrono, imaginez, seul ou en équipe, une routine de convivialité que vous souhaitez tester dans votre mode de fonctionnement.

Il peut s'agir d'une playlist musicale pour se booster le matin, d'une marche (ou d'une sieste) quotidienne post déjeuner pour récupérer de l'énergie, d'un atelier manuel hebdomadaire... les possibilités sont infinies et propres à chaque individu ou équipe !

Description de la routine	
Fréquence	
Bénéfices attendus (individuels ou collectifs)	



L'ART DE L'ORGANISATION

#PS03 | Prendre soin de
soi ... et des autres



Mieux se connaître

Exploiter son énergie

Augmenter sa productivité

Quel est votre niveau d'énergie à votre arrivée le matin ? À quels moments avez-vous le plus besoin de contacts humains ? Quel effet le déjeuner produit-il sur vous ? Et une séance de sport à un certain moment de la journée ? Certaines personnes sont du matin, d'autres vont chercher leur énergie dans des activités physiques, d'autres puisent leurs ressources mentales dans l'inspiration que d'autres leur apportent.

La connaissance de soi permet de s'organiser en conséquence ! En construisant vos journées et semaines dans le but d'exploiter au mieux votre énergie, vous gagnerez en efficacité et aurez ainsi besoin de moins de temps pour atteindre les résultats souhaités

Cadencez vos semaines



- 15 minutes
- 1 agenda type
- Seul puis en équipe

Vous avez 5 minutes top chrono pour lister un maximum d'éléments clés ayant un impact sur votre énergie au quotidien (ex : « une discussion positive me donne de l'énergie pour la journée » ; « 20 minutes de natation le matin me boostent pour 3 heures »). Sélectionnez les trois éléments les plus importants à vos yeux, c'est à dire qui ont le plus d'impact sur vous. Puis tirez-en les conséquences qui s'imposent, en remplissant le canevas suivant :

3 éléments clés sur moi (ex : "je crée plus facilement tôt le matin")	
Conséquences sur mon organisation personnelle	
Conséquences sur les interactions au sein de l'équipe	

Remplissez les deux premières cases individuellement, puis confrontez vos réflexions avec les autres membres de l'équipe.



VERS LES BRAS DE MORPHÉE

#PS04 | Prendre soin de
soi ... et des autres



Prendre confiance en soi

Construire un état d'esprit positif

Des nuits sereines (on le souhaite !)

Si vous écrivez « routines entrepreneurs » dans le moteur de recherche de Google, vous tomberez sur de nombreux articles vantant les mérites des routines matinales d'entrepreneurs à succès. La fin de journée, souvent synonyme d'apaisement, est elle laissée pour compte. À tort ?

En prenant pour habitude de porter un regard bienveillant sur votre journée et ce que vous y avez vécu, vous construirez naturellement un état d'esprit positif et nourrirez votre envie de réaliser de nouvelles actions à impact les jours suivants.



Bénédictions et accomplissements



- 5 minutes
- 1 carnet de notes
- Seul

En 5 minutes et avant de vous endormir, prenez le temps d'une prise de recul rapide sur votre journée : qu'y avez-vous accompli de nouveau dont vous êtes fier ? Pour quels événements, aides vous sentez-vous reconnaissant ? Surtout, quelle motivation en tirez-vous pour les jours à venir ? C'est à vous !

**Ce pour quoi
vous vous sentez
reconnaissant**

**Ce que vous avez
accompli**

**Ce qui vous donne
envie de vous
lever demain**



YA+K



yaplusk.fr



[YA+K](https://www.linkedin.com/company/ya+k)



[ya.plus.k](https://www.instagram.com/ya.plus.k)



[YAPLUSKIinnov](https://twitter.com/YAPLUSKIinnov)



YA+K



yaplusk.fr



[YA+K](https://www.linkedin.com/company/ya+k)



[ya.plus.k](https://www.instagram.com/ya.plus.k)



[YAPLUSKInnov](https://twitter.com/YAPLUSKInnov)