



CAHIER

Développer l'image de soi

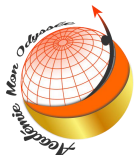
Les cahiers

Mon Odyssée®

Déployer ses ailes



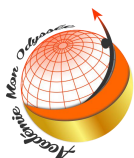
***On évolue tant que l'on
accepte de grandir.***



© Mon Odysée 2018 – www.isabellecham.com

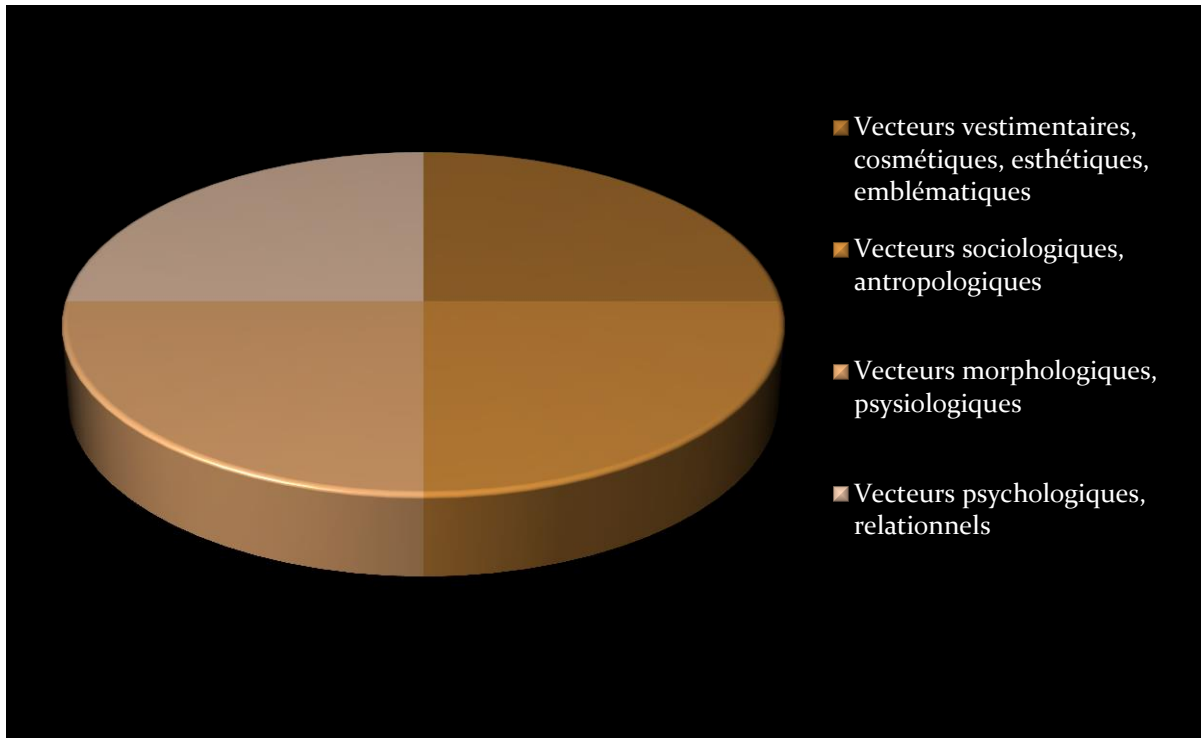
Les demandes sont à adresser à :
Isabelle@humans-acts.com

Tous droits du producteur et du propriétaire de ce produit sont réservés à tous les pays.
Isabelle Cham, l'auteure, autorise la reproduction d'un exemplaire de ce livret pour usage personnel.
Sauf autorisation, la duplication, la location, le prêt, l'utilisation de ce produit pour exécution
publique sont interdites à des fins commerciales. Ce programme, les données y afférentes et d'autres
éléments doivent donc être traités comme toute autre documentation sur laquelle s'exerce la
protection par le droit d'auteur.



L'image de soi

Dans cette leçon je développe la notion d'image de soi au sens psychologique et relationnel.



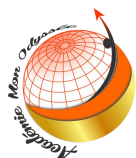
Il ne s'agit pas de relooking ou de comportementalisme.

L'idée est de développer une image authentique de vous-même, en rapport avec la valeur que vous cherchez à apporter à vos futurs clients à travers vos offres.

Cette image « authentique » est la synthèse de :

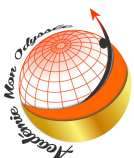
- 1) L'intégration de vos dualités (tout ce qui s'oppose en vous et qui constitue votre propre richesse)
- 2) la diminution des écarts entre ce que vous faites et comment vous vous imaginez idéalement
- 3) L'augmentation de ce qui vous rend « désirable » socialement !

C'est-à-dire comment développer un certain charisme par rapport à ce que vous racontez ou ce que vous vendez ?



Cette leçon va vous aider à trouver votre identité d'entrepreneur progressivement, sans vous inventer une image contrefaite. Elle va aussi vous permettre de préparer votre communication efficacement.

Après avoir visionné la vidéo, passez aux exercices ci-après.





La méthode que je vous propose

Mettez-vous à l'aise.

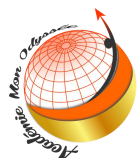
Prenez un peu de temps pour vous.

Posez tous vos soucis pour un moment.

Posez également tous vos regrets ou tous vos rêves pour quelques temps.

Soyez dans le présent et uniquement dans le présent.

Lâchez prise.



On commence !



Votre propre lecture d'image

Prenez la grille ci-dessous et répondez par colonne à une seule réponse !

La question ici est « comment je me vois ? »

Colonne 1	
<i>Je suis plutôt.... que</i>	
Souple	Rigide
Sophistiqué(e)	Simple
Confiant(e)	Sur la défensive
Pragmatique	Intellectuel(le)
Cordial(e)	Hautain(e)
Provoquant(e)	Tolérant(e)
Insouciant(e)	Prévoyant(e)
Responsable	Obéissant(e)
Passionné(e)	Contrôlé(e)
Libéral(e)	Rigoriste
Spontané(e)	Retenu(e)
Extraverti(e)	Secret(ète)
Séduisant(e)	Austère
Bluffeur (se)	Crédible
Courtois(e)	Cassant(e)
Collaboratif	Protecteur(trice)
Assertif(ve)	Passif(ve)

Colonne 2	
<i>Je suis plutôt.... que</i>	
Efficace	Flou(e)
Relax	Nerveux(se)
Sportif(ve)	Contemplatif(ve)
Abordable	Elitiste
Déterminé(e)	Incertain(e)
Agil(e)	Méfiant(e)
Débordé(e)	Disponible
Créateur(trice)	Conservateur(trice)
Gai(e)	Triste
Affirmé(e)	Effacé(e)
Dynamique	Attentiste
Epanoui(e)	Incisif(ve)
Fantaisiste	Sérieux (se)
Engagé(e)	Démobilisé(e)
Compétent(e)	Baratineur(se)
Optimiste	Méfiant(e)
Sens de l'humour	Critique

Notez ci-après tous les mots entourés :

.....

.....

.....

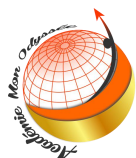
.....

.....

.....

.....

.....



Deuxième exercice

Prenez la grille ci-dessous et répondez par colonne à une seule réponse !

La question ici est « comment me voient les autres ? »

Colonne 1	
<i>Je suis plutôt.... que</i>	
Souple	Rigide
Sophistiqué(e)	Simple
Confiant(e)	Sur la défensive
Pragmatique	Intellectuel(le)
Cordial(e)	Hautain(e)
Provoquant(e)	Tolérant(e)
Insouciant(e)	Prévoyant(e)
Responsable	Obéissant(e)
Passionné(e)	Contrôlé(e)
Libéral(e)	Rigoriste
Spontané(e)	Retenu(e)
Extraverti(e)	Secret(ète)
Séduisant(e)	Austère
Bluffeur (se)	Crédible
Courtois(e)	Cassant(e)
Collaboratif	Protecteur(trice)
Assertif(ve)	Passif(ve)

Colonne 2	
<i>Je suis plutôt.... que</i>	
Efficace	Flou(e)
Relax	Nerveux(se)
Sportif(ve)	Contemplatif(ve)
Abordable	Elitiste
Déterminé(e)	Incertain(e)
Agil(e)	Méfiant(e)
Débordé(e)	Disponible
Créateur(trice)	Conservateur(trice)
Gai(e)	Triste
Affirmé(e)	Effacé(e)
Dynamique	Attentiste
Epanoui(e)	Incisif(ve)
Fantaisiste	Sérieux (se)
Engagé(e)	Démobilisé(e)
Compétent(e)	Baratineur(se)
Optimiste	Méfiant(e)
Sens de l'humour	Critique

Notez ci-après tous les mots entourés :

.....

.....

.....

.....

.....

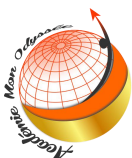
.....

.....

.....

.....

.....



***Ne cherchez pas à être
un autre que vous-
même : soyez juste
vous-même de façon
plus intense. Ne
changez rien, devenez
pleinement.***

