

Sommaire

Sommaire

Préface 5

Tout ce qu'il faut savoir pour prendre la bonne décision

Les petites et les grandes décisions 7

Le principe d'Eisenhower : opérer un tri préalable 7

Que souhaitez-vous changer ? 9

Valeurs et objectifs : Qu'est-ce qui compte pour vous ? 11

Interrogez-vous sur vos motivations 12

Que voulez-vous dans la vie ? 15

Visualisation : pour plus d'assurance, faites davantage confiance à vos sentiments 16

Focalisation : pas de panique face aux nouveaux objectifs 18

Le changement, mais jusqu'où ? .. 20

Mieux décider grâce à la stratégie appropriée 21

Autotest : comment réagissez-vous face à une décision ? 22

Mode AS : Personne attachée à sa sécurité 23

Mode AH : Personne attachée à ses habitudes 24

Mode SC : Personne spontanée et prête à tout chambouler 26

Décidez avec le cœur et la raison

Deux voies vers l'objectif : Les techniques et l'intuition 29

Quel soutien espérer des techniques d'aide à la prise de décision ? 29

Quels sont les éléments qui justifient l'intuition ? 31

Tête et cœur : une bonne équipe .. 35

Une bonne préparation, c'est la moitié du chemin 35

Un programme de décision personnalisé 36

Recherches ciblées, mode d'emploi 40

Les meilleures techniques basées sur la réflexion 46

Des critères impératifs pour plus de sécurité 46

C'est votre marge de manœuvre qui détermine le risque 48

Décidez en confiance, même dans l'urgence 50

La grande diversité des techniques de prise de décision 54

L'idéal pour les groupes : décider en commun 69

Réunir les souhaits de tous dans une matrice simple 69

En trois étapes vers une décision consensuelle 73

Pour les décisions urgentes : les meilleures méthodes 74

Stratégies pour les cas complexes 75

La raison propose, le cœur dispose 78

Pour une meilleure perception de soi : l'introspection 79

Renforcez votre intuition en tenant un journal 81

Comment reconnaître les décisions subconscientes 82

Techniques créatives : la voie vers de nouvelles idées ... 84

Pour les décisions à long terme : les cartes heuristiques 84

Capacité d'imagination : les techniques imaginatives 87

N'ayez pas peur des pièges décisionnels 96

Avec assurance vers l'objectif : par la persévérance et la conviction

C'est parti ! Pas à pas vers l'action 101

Pas de pitié pour les résistances intérieures 101

Gardez les pieds sur terre ! 103

N'attendez pas trop pour commencer ! 106

Passer les obstacles sans trébucher ! 106

Les quatre clés du changement 106

Fêtez chaque étape ! 107

Vers le succès grâce au pouvoir de l'imagination 109

La motivation par l'image 110

Pour plus d'engagement : le contrat avec vous-même 112

Rassemblez les autres autour de votre projet 113

Soyez fidèle à vous-même et à vos décisions 119

Attendez-vous à des attaques ... 120

L'art de gérer la critique 121

Maîtrisez les situations difficiles . 125

En cas de doute : identifier ses erreurs et profiter des opportunités

Êtes-vous sur la bonne voie ? 129

Les signes venant de l'extérieur .. 130

Lorsque le corps et l'âme se rebellent 131

Vos décisions sont-elles vraiment efficaces ? 133

1

2

3

4

L'erreur est humaine .. 134

Les mauvaises décisions
font partie de la vie 135
Tirer les enseignements
de ses erreurs 136

**Comment récupérer
la situation : sauver
ce qui peut l'être 138**

Pour limiter aisément
les préjudices 139
Quelles conséquences
devez-vous assumer ? 140

**Le regard tourné vers
l'avenir : à la conquête
de nouveaux horizons 144**

À la recherche de solutions
de remplacement 146
Testez votre nouveau projet ! 150

**En route pour
de bonnes décisions ... 151**

Aide personnalisée à la prise
de décision 152
Formulaire de contrat
avec vous-même 154
Adresses utiles 157
Index 159

**Les techniques d'aide
à la prise de décision
en un coup d'œil**

Principe d'Eisenhower 7
Visualisation 16
Focalisation 18
Critères impératifs 46
Analyse des risques 48
Comparaison de paires de valeurs . 51
Liste des plus et des moins 52
Liste des avantages et inconvénients 54
Matrice pondérée 55
Listes de contrôle 60
Système de décision par exclusion 62

Hasard 65
Scénario catastrophe 66
Matrice simple 69
Introspection 79
Cartes heuristiques 84
La bonne fée 87
Modèles 88
Nouveau cadre 90
La forêt enchantée 91
Les six chapeaux 92
La méthode de Walt Disney 147