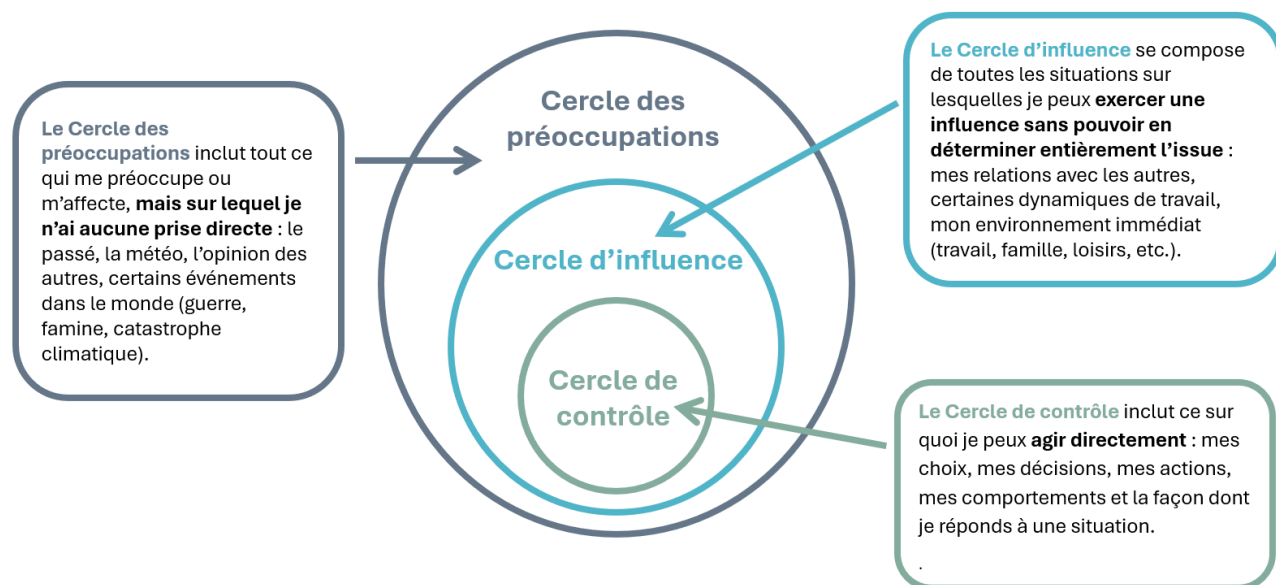


Les cercles de Covey - Outil d'auto-coaching

Les cercles de Covey m'aident à prendre du recul face à une situation qui me préoccupe et à mieux distinguer ce qui dépend de moi, ce que je peux influencer et ce qui échappe à mon contrôle. Ils m'invitent à concentrer mon attention et mon énergie là où je peux agir et avoir un impact.

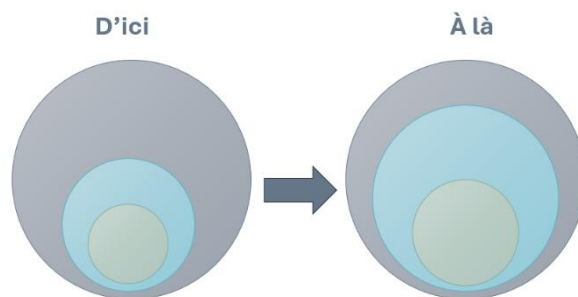


Le risque est de consacrer beaucoup de temps et d'énergie à des préoccupations sur lesquelles j'ai peu ou pas de prise.

CE SUR QUOI JE ME CONCENTRE GRANDIT.

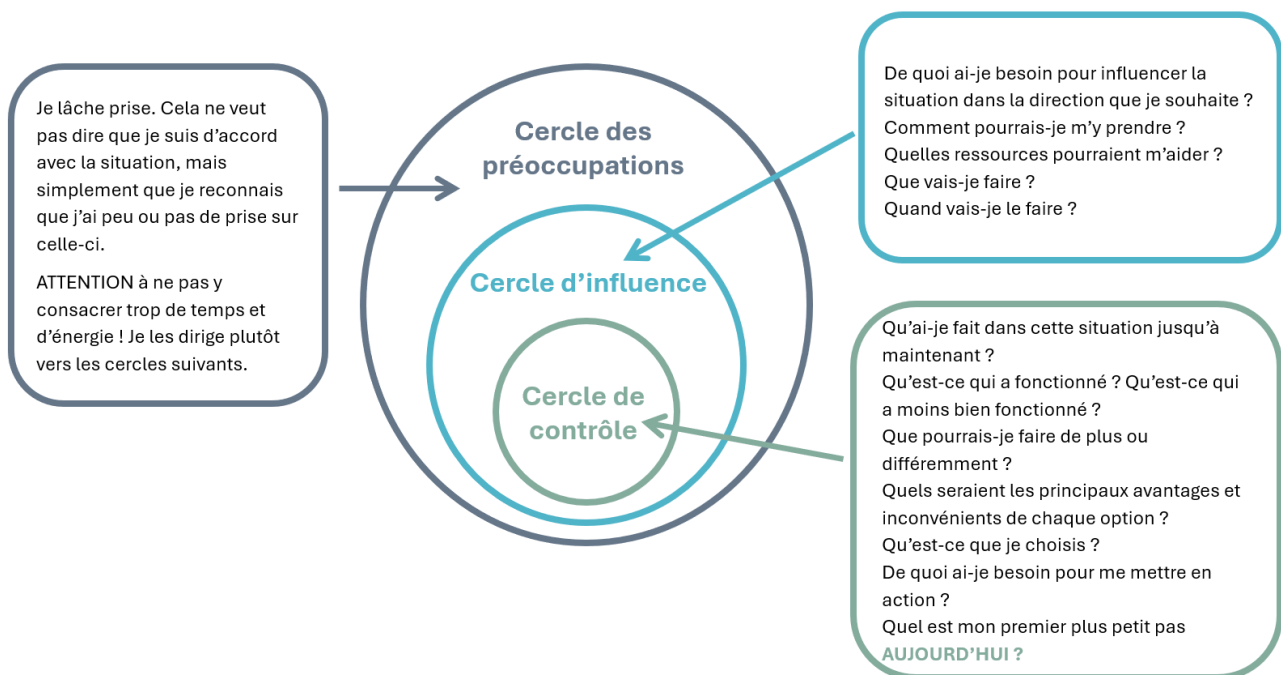
- ✓ Si je nourris mes préoccupations, elles prennent plus de place.
- ✓ Si je nourris mon influence, mes possibilités d'action grandissent.

L'invitation est de passer



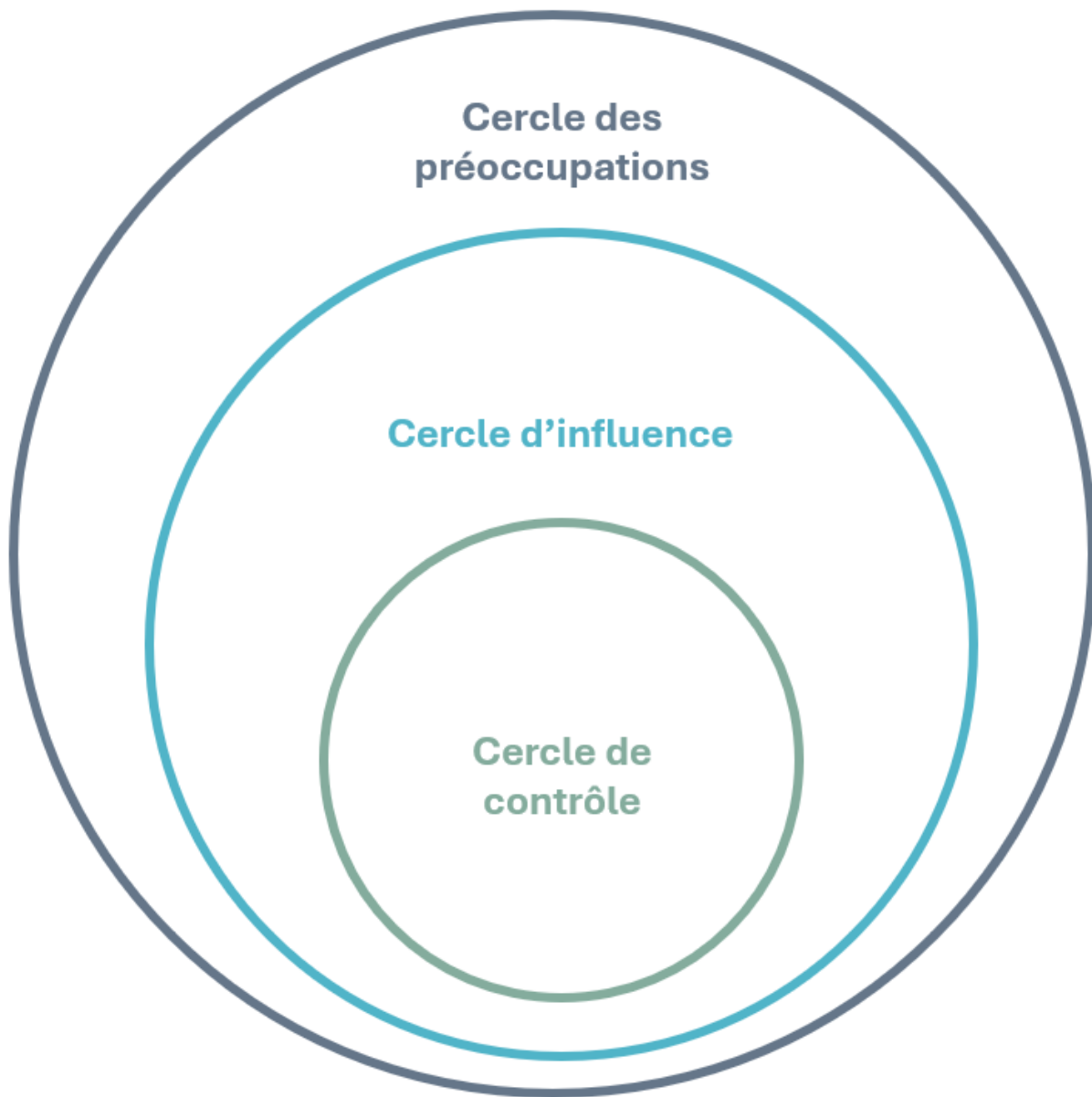
Comment faire ?

1. Face à une situation personnelle ou professionnelle qui me préoccupe, je note tout ce qui me vient à l'esprit à son sujet.
2. Je détermine ensuite de quel cercle chaque élément relève : préoccupations, influence ou contrôle.
3. Je porte mon attention sur ce que je peux influencer ou ce sur quoi je peux agir directement. Pour m'aider, je peux répondre aux questions ci-dessous.



Et surtout, je prends le temps de reconnaître et de célébrer chacun de mes petits pas et ce qu'ils me permettent de faire évoluer.

Mes cercles de Covey



Pour aller plus loin

1. Covey, Stephen R. (avril 2019). *Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent*
2. The right questions. [The sphere of influence](#).