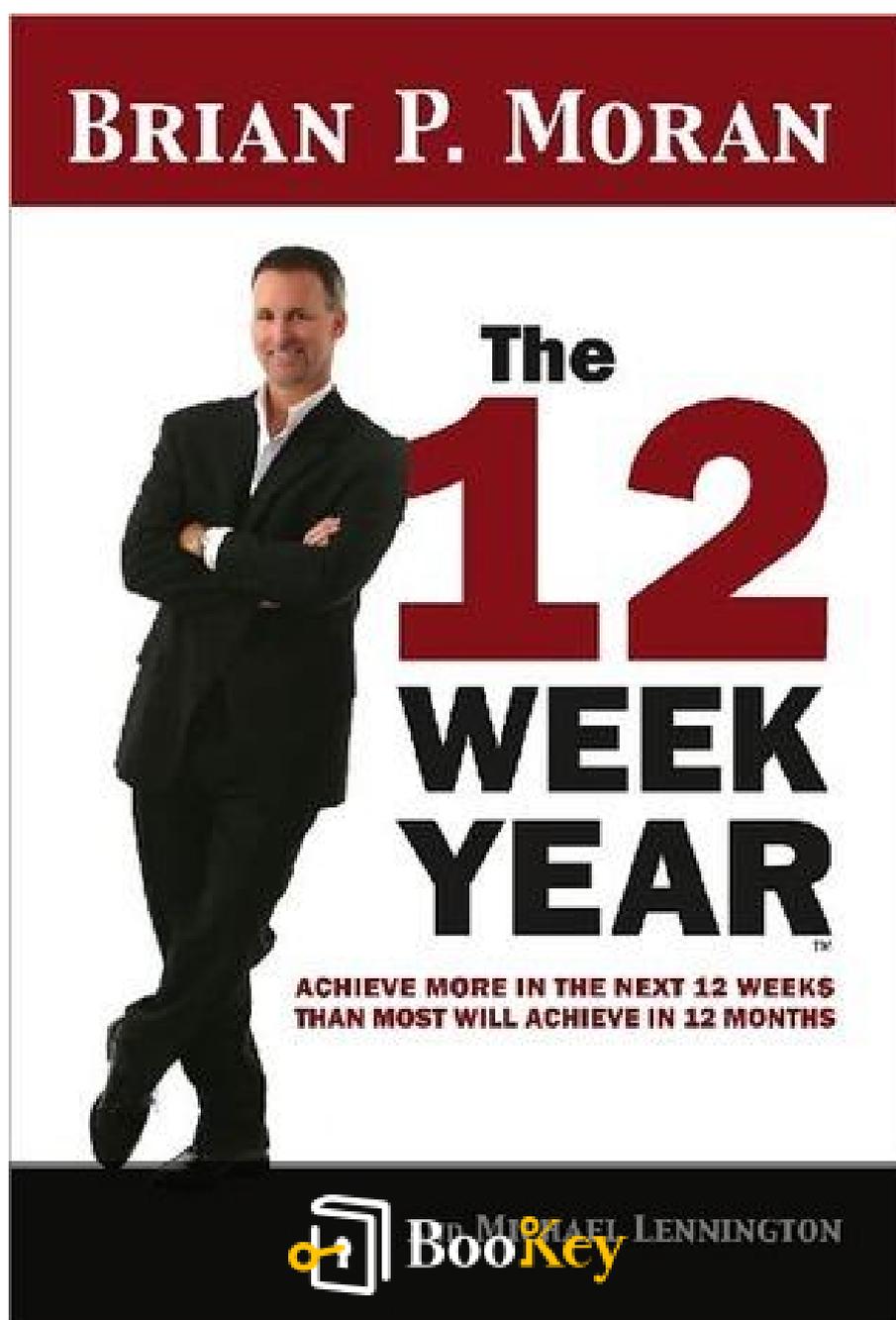


L'année De 12 Semaines PDF (Copie limitée)

Brian P. Moran



Essai gratuit avec Bookee



Scannez pour télécharger

L'année De 12 Semaines Résumé

Accomplissez plus en trois mois que d'autres en douze.

Écrit par Books1

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À propos du livre

Dans un monde où les objectifs et les rêves sont souvent enfermés dans les limites de plans annuels, "L'Année de 12 Semaines" de Brian P. Moran casse les approches traditionnelles avec un concept révolutionnaire : abandonnez le cycle annuel et adoptez la puissance de l'exécution sur 12 semaines. Imaginez atteindre plus en seulement trois mois que d'autres ne le font en une année entière. C'est la promesse captivante au cœur de la stratégie de Moran. En décomposant les objectifs en intervalles de 12 semaines ciblés, le livre révèle comment une clarté et une urgence sans précédent peuvent susciter d'énormes avancées en productivité et en performance. Engageant, pratique et révolutionnaire, "L'Année de 12 Semaines" n'est pas seulement une feuille de route pour prospérer dans le monde rapide d'aujourd'hui ; c'est votre accélérateur personnel, vous propulsant vers un succès rapide et durable. Êtes-vous prêt à révolutionner votre vision et à transformer l'ambition en action ? Plongez dans les idées révolutionnaires de Moran et redéfinissez ce qui est possible.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À propos de l'auteur

Brian P. Moran est un stratège reconnu dans le domaine du leadership et des affaires, dont l'approche novatrice en matière de productivité a transformé les paradigmes traditionnels de fixation d'objectifs en systèmes remarquables d'accomplissement accéléré. Fort d'une expérience riche en ventes et en gestion, Moran a développé une compréhension approfondie de la dynamique d'équipe et de l'efficacité organisationnelle, ce qui l'a conduit à conceptualiser "The 12 Week Year". Sa passion pour aider les individus et les entreprises à réaliser davantage en moins de temps découle de ses expériences avec des organisations performantes dans divers secteurs. En tant qu'orateur, coach et consultant renommé, Moran partage avec enthousiasme ses idées à travers des livres, des ateliers et des séminaires, s'affirmant comme une figure centrale dans le domaine du développement personnel et professionnel. À travers son travail, Moran continue d'inspirer un grand nombre de personnes à libérer leur potentiel caché et à atteindre de nouveaux sommets de succès.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Ad



Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine

- Brand
- Leadership & collaboration
- Gestion du temps
- Relations & communication
- Knowledge
- Stratégie d'entreprise
- Créativité
- Mémoires
- Argent & investissements
- Positive Psychology
- Entrepreneuriat
- Histoire du monde
- Communication parent-enfant
- Soins Personnels

Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey



Liste de Contenu du Résumé

Chapitre 1: Redéfinir l'année

Chapitre 2: L'Connexion Émotionnelle

Chapitre 3: Jette le plan annuel aux oubliettes.

Chapitre 4: Une semaine à la fois

Chapitre 5: Affronter la vérité

Chapitre 6: L'intentionnalité

Chapitre 7: Responsabilité et engagement personnel

Chapitre 8: Intérêt contre Engagement

Chapitre 9: La grandeur dans l'instant

Chapitre 10: Déséquilibre intentionnel

Chapitre 11: Le Système d'Exécution

Chapitre 12: Établissez votre vision.

Chapitre 13: Développez votre plan de 12 semaines

Chapitre 14: Installation du contrôle de processus

Chapitre 15: Tenir le score

Chapitre 16: Reprenez le contrôle de votre journée.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 17: Prendre ses responsabilités

Chapitre 18: Engagements de 12 semaines

Chapitre 19: Vos premières 12 semaines

Chapitre 20: Pensées finales et la 13e semaine

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 1 Résumé: Redéfinir l'année

Chapitre 2 du livre insiste sur l'importance de redéfinir notre perception et notre planification des années, en s'éloignant du cycle de planification annuelle traditionnel. Ce chapitre met en lumière les pièges de la « pensée annualisée », qui peut engendrer une fausse impression de sécurité quant au temps disponible pour atteindre ses objectifs au cours d'une année. Cette mentalité peut conduire à la procrastination et à la complaisance, car les gens ont souvent l'illusion d'avoir plus de temps qu'ils n'en ont réellement pour réaliser leurs projets.

La citation d'Henry Ford, « On ne peut pas construire une réputation sur ce que l'on va faire », souligne l'insuffisance de la simple planification sans mise en œuvre immédiate. Le livre soutient que le cycle de planification annuel limite notre potentiel et encourage les lecteurs à abandonner cette approche. Au lieu de cela, se concentrer sur des périodes plus courtes, notamment sur une durée de 12 semaines, peut susciter un sentiment d'urgence et conduire à une performance accrue.

Le chapitre présente un concept fascinant appelé le « 12 Week Year », qui transforme chaque trimestre en une « année » à part entière, favorisant une concentration et une énergie constantes qui caractérisent souvent la période de fin d'année. Cette méthode, semblable aux techniques de périodisation utilisées dans l'entraînement sportif, vise à améliorer la performance en se

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

concentrant intensément sur des compétences ou des objectifs spécifiques.

En redéfinissant une année en seulement 12 semaines, les individus et les organisations peuvent maintenir un élan et une urgence de manière continue. Ce laps de temps plus court aide à réduire la procrastination et oblige les individus à rendre des comptes sur leurs actions. Le « 12 Week Year » permet des évaluations fréquentes et des recommencements, allégeant ainsi le fardeau psychologique des objectifs à long terme souvent inaccessibles, et offrant une occasion de célébration et de réévaluation à chaque trimestre.

Le concept suggère que des échéances, comme la fin d'année, motivent souvent les gens à accomplir davantage, comme en témoignent les pics d'activité observés dans certaines industries à l'approche du 31 décembre. En simulant cette urgence de fin d'année tous les 12 semaines, les individus et les organisations peuvent observer une augmentation continue de leur productivité et de leur succès tout au long de l'année.

En résumé, le chapitre plaide pour abandonner l'approche planification annuelle de 12 mois au profit d'un modèle dynamique de 12 semaines, instillant une urgence, un focus et des occasions d'amélioration constantes. Cette approche vise à propulser une performance exceptionnelle en intégrant la discipline de l'exécution cohérente et la planification stratégique dans les routines des individus et des organisations.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pensée Critique

Point Clé: Redéfinissez votre année en 12 semaines

Interprétation Critique: Imaginez réécrire votre calendrier, en changeant votre perspective sur ce qui constitue une année. Au lieu de l'habituel cycle de 12 mois, concentrez-vous intensément sur un cycle compact de 12 semaines. Cette approche élimine la complaisance et la procrastination souvent liées à la tranquillité d'avoir 'assez de temps' dans le cycle annuel traditionnel. En créant plusieurs 'fins d'année' tout au long de votre calendrier, vous favorisez un sens constant de l'urgence, vous poussant à agir maintenant plutôt que plus tard. Ce cycle encourage une poussée d'énergie concentrée et un élan continu, vous propulsant vers l'atteinte de vos objectifs avec une efficacité accrue. Pensez-y comme à un éternel '31 décembre', où chaque 12 semaines offre une occasion de réflexion triomphante et d'évaluation, vous incitant à atteindre de nouveaux sommets avec un renouveau d'énergie et des stratégies claires.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 2 Résumé: L'Connexion Émotionnelle

Chapitre 3 aborde la nécessité d'une connexion émotionnelle pour réussir l'exécution de toute stratégie, soulignant que cette exécution, bien qu'apparemment simple, n'est pas facile à réaliser. Le cœur du chapitre repose sur l'idée que le progrès nécessite souvent d'accepter des actions inconfortables, car nous avons tendance à percevoir que les coûts à court terme l'emportent sur les bénéfices à long terme. Les organisations et les individus abandonnent fréquemment des tâches et des stratégies lorsque ces sentiments surgissent. L'antidote à cet abandon est d'établir un engagement émotionnel fort envers les résultats — une connexion émotionnelle à une vision inspirante qui peut surpasser le confort du statu quo.

Le développement d'une vision captivante est essentiel pour atteindre une performance élevée. Cette vision consiste à imaginer un avenir qui dépasse les comforts actuels et qui s'aligne sur des objectifs à long terme, ce qui est indispensable pour surmonter la peur, l'incertitude et l'inconfort. La vision fournit la passion et la motivation nécessaires pour poursuivre l'excellence et s'attaquer aux tâches inconfortables. Le chapitre souligne que, sans une vision qui vous connecte émotionnellement aux actions nécessaires au succès, vous serez probablement enclin à éviter ces tâches essentielles mais dérangeantes.

Créer une vision personnelle est la première étape, définissant ce que l'on

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

désire dans différents aspects de la vie tels que la croissance spirituelle, les relations, la famille, les revenus et la santé. Cette vision personnelle constitue la base d'une connexion émotionnelle avec les objectifs professionnels et aligne les objectifs personnels et professionnels. Une vision d'entreprise, lorsqu'elle est correctement alignée avec une vision personnelle, devient un moyen d'atteindre le résultat de vie souhaité plutôt qu'une fin en soi.

Le chapitre explore également l'aspect neuroscientifique de la création de la vision, détaillant comment différentes parties du cerveau — en particulier l'amygdale et le cortex préfrontal (CPF) — influencent notre comportement. Le rôle de l'amygdale dans l'évitement du risque devient un obstacle lorsqu'il s'agit d'imaginer et de travailler vers des futurs ambitieux qui poussent nos limites. En revanche, le CPF, activé lorsque nous envisageons la grandeur, joue un rôle crucial dans le dépassement des obstacles en permettant aux individus de réfléchir et de s'engager avec des visions inspirantes.

La neuroplasticité, la capacité du cerveau à changer et à se développer physiologiquement en fonction de son utilisation, souligne l'importance de penser systématiquement à une vision inspirante. Cet engagement mental répété ne redéfinit pas seulement les schémas de pensée, mais inscrit également la vision physiologiquement, préparant ainsi l'esprit à agir dans ce sens.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

En fin de compte, le chapitre encourage les lecteurs à construire une vision inspirante et émotionnellement captivante de leur vie, qui devient le tremplin pour le succès professionnel et entrepreneurial. S'engager régulièrement avec cette vision renforce les circuits neuronaux essentiels à l'exécution des stratégies, mettant en lumière le pouvoir de diriger consciemment ses pensées vers ses rêves pour réaliser un changement durable.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 3 Résumé: Jette le plan annuel aux oubliettes.

Dans le Chapitre 4, intitulé "Abandonner le Plan Annuel", l'auteur souligne l'importance de la planification stratégique pour atteindre ses objectifs personnels et professionnels, comparant l'absence de plan à un voyage à travers le pays sans carte. Le chapitre soutient que, bien que beaucoup de gens prennent le temps de planifier leurs déplacements, ils négligent souvent une planification approfondie dans leurs activités professionnelles. Une planification efficace est essentielle car elle réduit les erreurs, fait gagner du temps et maintient l'attention en évitant de se laisser distraire par différentes tentations.

Ce chapitre introduit le concept de Planification sur 12 Semaines comme une alternative supérieure à la planification annuelle traditionnelle.

Contrairement à la planification trimestrielle, qui reste liée à des cycles annuels dépassés, la planification sur 12 semaines considère chaque période de 12 semaines comme une nouvelle année, favorisant la prévisibilité, la concentration et une structure opérationnelle. Il est avancé que planifier trop loin dans le futur entraîne des hypothèses cumulatives qui mènent à l'imprévisibilité. En revanche, un cadre de 12 semaines permet d'avoir une précision ciblée dans la définition des actions hebdomadaires, liant directement les efforts d'aujourd'hui aux résultats imminents.

Cette approche insiste sur la clarté et la concentration en limitant les

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

objectifs à quelques domaines clés, plutôt que de se surcharger avec de nombreux objectifs, typiques des plans annuels, qui mènent souvent à une dilution et à la frustration. En se concentrant sur un à trois objectifs majeurs, les individus peuvent poursuivre leurs ambitions avec intensité et ainsi obtenir des résultats plus significatifs.

La structure de la planification sur 12 semaines consiste à établir des jalons clairs et actionnables, plutôt que de simplement créer un plan pour le plaisir d'un plan. La plupart des plans traditionnels finissent par prendre la poussière car ils ne sont pas conçus pour être mis en œuvre, alors qu'un plan sur 12 semaines est différent. Il doit commencer par la définition d'objectifs globaux pour la période, en clarifiant ce qui signifie réussir tout en s'alignant sur une vision à long terme. Chaque objectif clé est décomposé en tactiques spécifiques, qui sont des étapes actionnables avec des délais et des responsabilités clairement définis.

Pour garantir une exécution efficace, les tactiques doivent être précises et liées aux activités quotidiennes qui, en fin de compte, permettent d'atteindre les objectifs fixés. Ce cadre de planification exige que les individus restent en phase avec leur vision plus large tout en se concentrant intensément sur les priorités immédiates. Le cycle de 12 semaines est suffisamment long pour accomplir des objectifs significatifs, mais assez court pour maintenir la motivation et l'urgence. En essence, cette méthode instaure un sentiment d'immédiateté, propulsant les individus vers des réalisations constantes sans

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

se laisser détourner par un avenir lointain.

Pour ceux qui cherchent des exemples pratiques et un soutien, le chapitre encourage à rejoindre la communauté du Plan sur 12 Semaines, qui offre des ressources et des exemples pour aider à la mise en œuvre réussie de cette méthode de planification. À travers le prisme des 12 semaines, la planification ne ressemble plus à une épreuve annuelle accablante, mais devient une quête énergisante, concentrée et continue d'excellence.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pensée Critique

Point Clé: Adoptez la planification sur 12 semaines

Interprétation Critique: Adopter la méthode de planification sur 12 semaines peut transformer votre approche des objectifs, vous inspirant à considérer chaque période de 12 semaines comme un nouveau départ, semblable à une année condensée. Ce sentiment revitalisant de renouveau vous permet de redéfinir la clarté et la concentration, ancrant vos objectifs fermement dans des limites réalistes et réalisables. En concentrant vos efforts sur une à trois priorités essentielles, plutôt que d'être submergé par un grand nombre d'objectifs typiques des plans annuels traditionnels, vous pouvez diriger votre énergie efficacement, réalisant des résultats significatifs sans la dilution de l'attention qui empoisonne souvent les cycles de planification plus longs. Cette méthode cultive l'intensité et l'urgence en maintenant les objectifs dans un horizon tangible, transformant les aspirations en quêtes quotidiennes concrètes tout en s'alignant sur votre vision plus large. Ce changement stratégique des cycles annuels vers des cycles de 12 semaines vous permet de recalibrer régulièrement et de célébrer les progrès, garantissant que le succès devienne un refrain constant, et non un pic occasionnel.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 4: Une semaine à la fois

****Chapitre 5 - Résumé****

Intitulé "Une semaine à la fois", ce chapitre souligne le pouvoir transformateur des actions quotidiennes dans l'atteinte du succès à long terme. Inspiré par Sir William Osler, qui attribuait son succès à sa manière de vivre en "compartiments étanches", le chapitre met en avant le principe selon lequel, bien que prévoir l'avenir soit essentiel, l'exécution efficace se déroule dans le présent. Il postule que les activités quotidiennes doivent s'aligner étroitement avec les visions et stratégies à long terme, car l'action constante est le véritable catalyseur pour transformer les rêves en réalité.

Le chapitre explique que l'univers répond à l'action, et non à un simple désir. Si visualiser des objectifs finaux offre de la motivation, c'est l'adhérence quotidienne à des actions spécifiques et stratégiques qui garantit le progrès vers ces objectifs. Que ce soit pour l'amélioration personnelle, les objectifs professionnels ou les relations, des actions régulières et intentionnelles sont primordiales. En citant la sagesse ancienne de Lucrèce—"Le tomber de l'eau usent la pierre"—le chapitre insiste sur le fait que de petits efforts constants s'accumulent pour provoquer des changements significatifs.

Au cœur de l'exécution de ces actions constantes se trouve le concept de

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

"Plan Hebdomadaire", un outil stratégique qui décompose un plan de 12 semaines en tâches hebdomadaires et quotidiennes. Ce plan sert de feuille de route, détaillant les activités critiques et garantissant que les efforts de chaque jour sont en harmonie avec les objectifs à long terme. Le plan hebdomadaire n'est pas qu'une simple liste de choses à faire ; il est issu des objectifs de 12 semaines, se concentrant sur les tactiques clés nécessaires pour réussir.

Le chapitre introduit l'idée d'une "Année de 12 semaines", où une année est condensée en 12 semaines pour intensifier la concentration et la productivité. En traitant chaque semaine comme un mois et chaque jour comme une semaine, l'importance de chaque action est accentuée, facilitant une attention plus aiguë sur les activités critiques plutôt que sur des futilités. En planifiant chaque semaine, les individus peuvent établir des priorités efficacement, s'assurant que les actions quotidiennes sont des étapes stratégiques vers l'atteinte des objectifs globaux.

Le chapitre conseille de consacrer 15 à 20 minutes au début de chaque semaine pour évaluer les progrès et planifier, en passant cinq minutes chaque jour à définir les priorités de la journée. L'idée centrale est qu'en utilisant le plan hebdomadaire de manière cohérente, on peut aligner les actions avec les objectifs à long terme, transformant ainsi la vision en réalité. Il conclut en encourageant chacun à garder son plan hebdomadaire accessible, à le revoir régulièrement et à veiller à ce que les tâches prévues pour la journée soient

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

achevées avant de clore la journée. Cette approche disciplinée garantit des progrès et un alignement avec sa vision ultime.

Comme ressource complémentaire, le chapitre suggère de visiter le site www.12WeekYear.com pour des exemples et outils supplémentaires, renforçant le plan hebdomadaire comme une stratégie indispensable pour réaliser sa vision.

Installez l'appli Bookey pour débloquer le texte complet et l'audio

Essai gratuit avec Bookey





Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



Format texte et audio

Absorbent des connaissances même dans un temps fragmenté.



Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 5 Résumé: Affronter la vérité

Dans le chapitre 6, intitulé « Confrontation avec la vérité », l'accent est mis sur l'importance de la mesure et du suivi des performances, tant dans le sport que dans le monde des affaires, en tant qu'outil de motivation. Ce chapitre établit des parallèles entre le monde de l'athlétisme et l'environnement d'entreprise, soulignant comment le suivi des scores favorise l'amélioration et le succès. Dans le sport, le suivi des scores offre aux joueurs, entraîneurs et supporters une compréhension claire des performances d'une équipe, guidant les décisions qui améliorent les résultats. Le chapitre soutient que le monde des affaires, comme le sport, prospère grâce à la mesure, impliquant que sans cela, il est impossible d'évaluer avec précision l'efficacité ou les progrès.

Cette idée est renforcée par les recherches de Frederick Herzberg, un psychologue industriel des années 1960 qui a découvert que l'accomplissement et la reconnaissance sont des moteurs majeurs au travail. Le chapitre associe ces concepts au suivi des scores, soulignant que la mesure renforce en réalité l'estime de soi en documentant les progrès. Un suivi efficace est présenté comme une réalité qui fournit un retour d'information honnête sur la performance, exempt de biais ou d'émotions personnelles.

S'appuyant sur une citation célèbre de W. Edwards Deming, « Auprès de

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Dieu, nous avons confiance ; tous les autres doivent apporter des données », le chapitre réitère l'importance cruciale de la mesure pour une bonne exécution. Il préconise des systèmes de mesure complets qui combinent des indicateurs de résultats et d'actions—où les indicateurs de résultats reflètent les résultats finaux, et les indicateurs d'actions suivent les démarches qui produisent ces résultats. Ce système offre un retour d'information immédiat, permettant des ajustements rapides pour améliorer l'exécution.

Un concept clé ici est la « mesure d'exécution », qui suit si les actions essentielles à l'atteinte des objectifs ont été mises en œuvre de manière efficace. Cette approche est liée aux objectifs sur 12 semaines du lecteur, alignés sur une vision globale. Les mesures d'exécution fournissent un retour immédiat, aidant à identifier et à traiter les ruptures, qu'elles proviennent de plans défectueux ou d'une mauvaise exécution. Le texte souligne que les ruptures proviennent souvent d'un manque d'exécution plutôt que de plans défectueux, incitant les utilisateurs à se tenir à leurs projets sauf si l'exécution de haut niveau ne donne pas de résultats.

La citation d'Elizabeth Cady Stanton, « La vérité est le seul sol sûr où se tenir », complète l'argument du chapitre. Ce dernier introduit le Scorecard Hebdomadaire, un outil qui reflète un plan hebdomadaire et évalue l'exécution des tactiques de la semaine. Il insiste sur le fait qu'atteindre 85 % des activités hebdomadaires est suffisant pour atteindre les objectifs, rappelant aux lecteurs que l'exécution des priorités clés est essentielle.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Le chapitre met en garde contre la pression émotionnelle liée au suivi des scores, décrivant la « tension productive » comme le malaise ressenti lorsque l'on ne remplit pas ses engagements. Il qualifie cette tension d'opportunité de croissance, mettant en garde contre l'abandon du système en raison de l'inconfort. Au contraire, il encourage à utiliser cette tension pour avancer, améliorant ainsi l'exécution.

En fin de compte, le chapitre défend l'amélioration continue plutôt que la recherche de la perfection, soulignant que le suivi efficace et régulier permet une excellente exécution et performance. Il conclut en motivant les lecteurs à établir des mesures clés avec des indicateurs de résultats et d'actions et à avoir le courage d'évaluer systématiquement leurs performances, soulignant le rôle de la mesure dans une exécution réussie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pensée Critique

Point Clé: Une Tenue de Score Efficace pour le Succès

Interprétation Critique: Incorporer une tenue de score efficace dans votre vie peut inspirer un changement significatif et vous pousser à atteindre vos objectifs. En adoptant un système de mesure qui allie indicateurs de performance et indicateurs de résultat, vous créez une boucle de rétroaction dynamique, vous permettant de surveiller vos actions en temps réel et d'apporter les ajustements nécessaires. Cette pratique offre non seulement une clarté sur vos progrès, mais instille également un profond sens de responsabilité et de motivation, entraînant une estime de soi renforcée. En vous concentrant résolument sur l'exécution, plutôt que sur la perfection, et en maintenant un engagement envers vos plans établis, vous pouvez faire face à la tension productive comme une force puissante pour la croissance personnelle. En utilisant la tenue de score comme un moyen de réalité, vous identifiez mieux les défaillances dans l'exécution, permettant une amélioration continue grâce à une évaluation honnête. En adoptant cette approche disciplinée, vous posez les bases de l'excellence et du succès durable, construisant une vie plus épanouissante et motivée par un but.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 6 Résumé: L'intentionnalité

****Chapitre 7**** aborde le concept de l'intentionnalité dans la gestion du temps, en mettant l'accent sur la nature finie et périssable de cette ressource cruciale. Bien que les progrès technologiques puissent modifier de nombreux aspects de la vie, le temps reste le facteur limitant pour les réalisations personnelles et professionnelles. Des études, comme celle menée par Salary.com, révèlent que les individus gaspillent souvent une part significative de leur journée, soulignant un décalage entre les intentions et les actions.

Le chapitre souligne l'importance d'une approche réfléchie de la gestion du temps, où l'on choisit consciemment quand dire "oui" ou "non" à diverses activités. Plutôt que de réagir aux demandes quotidiennes sans en évaluer la valeur, le chapitre suggère aux individus d'organiser proactivement leur vie autour de leurs priorités. Cette approche aligne les tâches avec les objectifs et les visions personnelles, réduisant ainsi la procrastination et mettant l'accent sur des activités à forte valeur ajoutée. L'outil pour y parvenir est un plan structuré sur 12 semaines qui guide les actions quotidiennes.

Pour optimiser l'utilisation du temps, le chapitre introduit un concept appelé "Temps de Performance", qui consiste à réserver des plages horaires spécifiques chaque semaine pour différentes catégories de tâches :

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

1. ****Blocs Stratégiques**** : Ce sont des sessions ininterrompues de trois heures consacrées à des activités significatives et planifiées, comme les tâches stratégiques et celles générant des revenus. Un bloc stratégique par semaine peut considérablement améliorer la productivité et la créativité.
2. ****Blocs Tampons**** : Ce sont des périodes quotidiennes (allant de 30 minutes à une heure) destinées à gérer et à contenir les activités de faible valeur, comme les courriels et les interruptions imprévues, ce qui améliore l'efficacité globale.
3. ****Blocs de Détente**** : Reconnaisant l'impact du travail continu sur la créativité et l'énergie, les blocs de détente sont réservés au loisir et à la régénération. Prévus pendant les heures de travail, ces moments de pause sont essentiels pour maintenir une créativité optimale et éviter les plafonds de performance.

Le chapitre met en lumière que la création de routines et la planification stratégique d'une "semaine idéale" impactent considérablement l'efficacité. En organisant et en programmant les tâches critiques sur papier, les individus sont contraints de faire des choix délibérés concernant l'allocation du temps. Cette méthode favorise la productivité en alignant les activités à forte valeur ajoutée avec les périodes de pointe énergétique dans la journée.

En fin de compte, le chapitre soutient que maîtriser la gestion intentionnelle

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

du temps conduit non seulement à de meilleurs résultats, mais aussi à un plus grand contrôle, à une réduction du stress et à une confiance accrue. L'importance de l'intentionnalité est davantage soulignée par des citations célèbres d'Henry David Thoreau et de Benjamin Franklin, mettant en avant la valeur de l'action réfléchie par rapport à la simple occupation.

Pour un accompagnement supplémentaire sur le time blocking, le chapitre invite les lecteurs à rejoindre la communauté du 12 Week Year, en insistant sur le soutien continu et les ressources supplémentaires pour adopter ces techniques de gestion du temps.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 7 Résumé: Responsabilité et engagement personnel

Chapitre 8 : La Responsabilité comme Propriété

La responsabilité, souvent mal interprétée tant dans le monde des affaires que dans la vie quotidienne, est généralement associée à des comportements douteux, des performances médiocres et des conséquences négatives. Par exemple, lorsqu'un athlète enfreint le règlement d'une ligue, la réaction courante consiste à faire des déclarations publiques pour le tenir responsable, entraînant amendes ou suspensions. Cette représentation donne à beaucoup l'impression que la responsabilité est indésirable. Pourtant, la responsabilité est fondamentalement différente des conséquences ; elle est avant tout une question de propriété.

L'idée reçue est que la responsabilité doit être imposée de l'extérieur, en particulier dans les contextes professionnels où la direction insiste sur le fait de "tenir les gens responsables". Les employés eux-mêmes expriment parfois un besoin de responsabilité externe comme motif de motivation. Cependant, la véritable responsabilité ne peut pas être imposée ; il s'agit plutôt d'une appropriation interne de ses actions et de ses résultats, indépendamment des circonstances. Comme le notent les auteurs Peter Koestenbaum et Peter Block dans **Liberté et Responsabilité au Travail**, la société a une vision

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

limitée de la responsabilité, la considérant comme une condition imposée, négligeant ainsi son essence volontaire et émancipatrice.

La responsabilité est ancrée dans la liberté de choix. La notion de tâches "obligatoires" — celles perçues comme des fardeaux inévitables — est remise en question par la compréhension que toutes les actions sont des choix. Approcher ses responsabilités comme des "choix" plutôt que des "obligations" débloque votre potentiel, vous permettant d'exceller au-delà d'une simple conformité aux standards minimaux.

La dépendance envers des facteurs externes, tels que les conditions économiques ou les stratégies d'entreprise, détourne souvent de cette responsabilité personnelle. Alors que les circonstances extérieures échappent à notre contrôle, nos pensées et nos actions restent dans notre pouvoir. Accepter cela vous permet de gérer votre environnement de manière proactive, en interagissant avec les situations de façon consciente et décisive plutôt que passive.

Adopter cette auto-responsabilité est transformateur. Cela remodelle les relations et améliore sa capacité à agir efficacement. En percevant la responsabilité comme un choix personnel et une appropriation, les individus passent de la résistance à l'autonomisation, de la limitation à la possibilité, et de la médiocrité à l'excellence.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

En fin de compte, la responsabilité est profondément personnelle. Elle nécessite une honnêteté mentale et le courage de reconnaître ses choix, ses pensées et ses résultats. L'auto-responsabilité est la seule véritable forme de responsabilité, car seul vous pouvez vraiment vous tenir responsable de vos actions et de vos résultats, ouvrant ainsi la voie au succès.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pensée Critique

Point Clé: Responsabilité comme Propriété

Interprétation Critique: Comprendre la responsabilité comme une forme de propriété est transformateur dans votre vie, vous permettant d'aborder les défis et les responsabilités comme des choix et des opportunités d'action plutôt que comme des obligations. Au lieu de considérer les tâches comme des mandats imposés par autrui, vous êtes encouragé à intérioriser votre engagement, voyant chaque décision comme un privilège que vous choisissez, élargissant ainsi votre liberté et votre potentiel. Ce changement de perspective, passant d'une responsabilité imposée de l'extérieur à une approche autodirigée, favorise un état d'esprit proactif où vous prenez en main vos actions et leurs résultats, ce qui mène à une croissance personnelle et professionnelle. En embrassant cette essence volontaire et responsabilisante de la responsabilité, vous pouvez naviguer dans votre environnement avec résilience et créativité, non pas contraint par des limites externes mais guidé par vos motivations intrinsèques et votre quête d'excellence.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 8: Intérêt contre Engagement

Chapitre 9 de "L'Année de 12 Semaines", intitulé "Intérêt contre Engagement", explore le rôle crucial des engagements dans la réussite et le maintien d'une performance élevée. Le livre soutient que la capacité à faire et à respecter des engagements est essentielle pour améliorer les résultats, renforcer la confiance et créer des équipes efficaces. Pourtant, beaucoup de gens hésitent à s'engager ou, pire, rompent leurs promesses lorsqu'ils sont confrontés à des défis. Pour exceller dans n'importe quel domaine, il est vital de cultiver l'aptitude à tenir ses promesses.

Le chapitre commence par une analogie : un poulet et un cochon discutent des contributions au petit déjeuner. Le poulet, qui n'offre qu'un œuf, est simplement intéressé, tandis que le cochon, qui donne du bacon, est pleinement engagé. Cette histoire humoristique met en avant que l'engagement implique un niveau d'investissement plus profond. À la différence d'un intérêt passager, un véritable engagement renforce les relations, l'intégrité et la confiance en soi, et peut transformer la vie des deux parties concernées.

L'auteur partage une anecdote personnelle pour illustrer la puissance de l'engagement. Lors d'une conversation estivale avec son père, il a été confronté aux conséquences de ses mauvaises performances scolaires. Son père lui a proposé un marché : obtenir de toutes ses notes un A au semestre

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

suivant en échange d'une récompense de 500 \$. S'il échouait, il devait la même somme. Motivé par cet engagement d'enjeu, il a transformé ses méthodes d'étude, obtenant finalement toutes les notes A. Cette expérience lui a non seulement apporté un gain financier, mais elle a également eu un impact significatif sur son parcours académique et sa discipline personnelle.

Selon le chapitre, il existe une distinction clé entre intérêt et engagement : ceux qui sont simplement intéressés agissent uniquement lorsque les conditions sont favorables, tandis que ceux qui sont engagés persistent malgré les obstacles, se concentrant uniquement sur l'atteinte des résultats. L'engagement n'est pas un mot passif, mais un état d'être lié émotionnellement ou intellectuellement à un plan d'action qui nécessite des efforts constants.

Le chapitre décrit quatre éléments essentiels pour des engagements réussis :

1. ****Désir Fort**** : Une raison claire, personnelle et convaincante est nécessaire pour alimenter l'engagement, aidant les individus à surmonter les défis et à garder le cap.
2. ****Actions Clés**** : Identifier les actions essentielles qui produisent les résultats souhaités est crucial. Bien que de nombreuses tâches puissent contribuer à un objectif, se concentrer sur les activités fondamentales garantit efficacité et progrès.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

3. ****Évaluer les Coûts**** : Avant de s'engager, il est vital de prendre en compte les sacrifices impliqués. Comprendre le temps, l'argent et le confort en jeu permet de s'engager de manière éclairée, aidant les individus à rester conscients lorsqu'ils sont confrontés à des défis.

**Installez l'appli Bookey pour débloquer le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





App Store
Coup de cœur



22k avis 5 étoiles

Retour Positif

Fabienne Moreau

Un résumé de livre ne testent
ion, mais rendent également
amusant et engageant.
té la lecture pour moi.

Fantastique!



Je suis émerveillé par la variété de livres et de langues
que Bookey supporte. Ce n'est pas juste une application,
c'est une porte d'accès au savoir mondial. De plus,
gagner des points pour la charité est un grand plus !

Giselle Dubois

Fi



Le
liv
co
pr

é Blanchet

de lecture
ception de
es,
ous.

J'adore !



Bookey m'offre le temps de parcourir les parties
importantes d'un livre. Cela me donne aussi une idée
suffisante pour savoir si je devrais acheter ou non la
version complète du livre ! C'est facile à utiliser !"

Isoline Mercier

Gain de temps !



Bookey est mon applicat
intellectuelle. Les résum
magnifiquement organis
monde de connaissance

Appli géniale !



adore les livres audio mais je n'ai pas toujours le temps
l'écouter le livre entier ! Bookey me permet d'obtenir
un résumé des points forts du livre qui m'intéresse !!!
Quel super concept !!! Hautement recommandé !

Joachim Lefevre

Appli magnifique



Cette application est une bouée de sauve
amateurs de livres avec des emplois du te
Les résumés sont précis, et les cartes me
renforcer ce que j'ai appris. Hautement re

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 9 Résumé: La grandeur dans l'instant

Chapitre 10, intitulé "La Grandeur dans l'Instant," explore le rythme effréné de la vie moderne, propulsée par la technologie, qui, bien qu'elle apporte des avantages, a entraîné une diminution des moments de pause personnelle. Ce chapitre s'interroge sur la perception selon laquelle le multitâche incessant et la connexion permanente sont indispensables pour réussir, alors que ces pratiques laissent souvent les individus épuisés et déconnectés. Le récit souligne l'importance d'être présent dans l'instant, à l'image des athlètes "dans la zone," où concentration et clarté permettent de prendre de meilleures décisions et de vivre plus sereinement.

Un thème essentiel se dessine : la grandeur ne se cultive pas au moment d'atteindre un objectif, comme gagner une médaille d'or, mais à travers les efforts constants et disciplinés qui mènent à cette réussite. L'exemple du nageur olympique Michael Phelps illustre cette philosophie. La véritable grandeur de Phelps ne résidait pas dans le nombre de ses médailles, mais dans son engagement envers l'entraînement et l'amélioration personnelle longtems avant qu'il ne monte sur le podium.

Le chapitre met en lumière que la différence entre grandeur et médiocrité se joue souvent sur des efforts petits mais cumulés. Par exemple, un vendeur peut avoir un impact significatif en réalisant quelques rendez-vous ou appels supplémentaires chaque semaine, tandis qu'un leader peut améliorer la

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

performance de son équipe en reconnaissant le bon travail et en se concentrant sur les priorités stratégiques. Ces actions, apparemment mineures, s'accumulent de manière significative avec le temps.

De plus, des anecdotes personnelles sur les combats de l'auteur et de sa femme Judy contre le cancer soulignent l'importance d'apprécier le moment présent. Cette expérience renforce l'idée que la vie se déroule dans l'instant et que l'avenir se construit par les actions entreprises maintenant.

En fin de compte, ce chapitre invite les lecteurs à aspirer à la vie qu'ils sont capables de vivre en s'engageant vers une grandeur quotidienne, obtenue grâce à des décisions et actions conscientes. Avec un dévouement à l'instant présent, des améliorations profondes peuvent se manifester au fil du temps, transformant le potentiel en réalité.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 10 Résumé: Déséquilibre intentionnel

Dans le chapitre 11, intitulé "Déséquilibre Intentionnel", le livre "The 12 Week Year" explore le puissant effet transformateur de son concept central, non seulement en affaires, mais dans tous les aspects de la vie. Ce chapitre introduit l'idée de déséquilibre intentionnel, suggérant que chercher à répartir équitablement son temps et son énergie dans chaque domaine de la vie est impraticable et souvent contre-productif. En réalité, un véritable équilibre dans la vie vient de choix délibérés quant à l'endroit où concentrer ses efforts, en tenant compte de la phase de vie dans laquelle on se trouve et de sa vision personnelle du succès.

Stephen Covey et Jack Welch sont cités pour souligner que l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle concerne moins un équilibre littéral et davantage des choix intentionnels qui s'alignent sur vos objectifs et vos valeurs. Le cadre du 12 Week Year est présenté comme une stratégie permettant d'atteindre ce déséquilibre intentionnel, offrant aux individus la possibilité de se concentrer sur quelques domaines clés à la fois et d'effectuer des progrès significatifs.

Des exemples pratiques illustrent comment appliquer le 12 Week Year dans divers domaines tels que la santé et la forme physique, les relations et le développement personnel. Les lecteurs sont encouragés à fixer des objectifs sur 12 semaines et à élaborer des plans détaillés ou à se concentrer sur des

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

actions clés, selon ce qui convient le mieux à leurs objectifs. Qu'il s'agisse de s'engager à faire de l'exercice régulièrement, d'enrichir les relations par du temps consacré en famille, ou de poursuivre des objectifs intellectuels ou financiers, l'idée est d'obtenir des améliorations concrètes dans un délai gérable.

Le chapitre propose d'évaluer les domaines de vie à l'aide d'une échelle de satisfaction définie par soi-même, englobant les domaines spirituels, relationnels, familiaux, communautaires, physiques, personnels et professionnels. Cette évaluation aide à identifier les domaines qui vous energisent ou vous drainent, orientant ainsi le focus intentionnel des futurs plans sur 12 semaines.

Au final, "Déséquilibre Intentionnel" souligne qu'en alignant vos actions avec votre vision personnelle et en prenant des décisions réfléchies, le 12 Week Year permet de réaliser un développement et une satisfaction substantiels. Le chapitre se conclut par un appel optimiste invitant les lecteurs à adopter ce processus et à se préparer à des résultats remarquables dans tous les aspects de leur vie.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pensée Critique

Point Clé: Acceptez le déséquilibre intentionnel

Interprétation Critique: Vous êtes inspiré à redéfinir l'orientation de votre vie en adoptant le concept de déséquilibre intentionnel. Au lieu de viser un état d'équilibre inatteignable dans tous les aspects de votre vie, vous êtes encouragé à faire des choix délibérés sur où investir votre énergie et votre temps. En alignant vos actions avec vos priorités et votre vision personnelle actuelles, vous créez des opportunités de progrès profond et de satisfaction dans les domaines qui comptent le plus. Le programme des 12 Semaines vous permet d'identifier ce qui mérite vraiment votre attention et favorise un environnement où le développement significatif est non seulement possible mais inévitable.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 11 Résumé: Le Système d'Exécution

Chapitre 12, intitulé "Le Système d'Exécution", explore le cadre transformateur de la "Système de 12 Semaines", un système d'exécution novateur conçu pour aider les individus à maximiser leur efficacité en agissant avec un sentiment d'urgence sur une période de 12 semaines condensée. Ce système ne se contente pas de restructurer l'année calendaire ; il propose un plan complet visant à clarifier et à se concentrer sur ce qui compte vraiment, alignant efficacement les efforts avec les objectifs personnels et professionnels.

Pour maximiser la performance, le chapitre présente huit éléments clés, répartis en trois principes fondamentaux et cinq disciplines. Les trois principes de base sont la responsabilité, l'engagement et la grandeur dans le moment.

1. **La responsabilité** est considérée comme la prise en charge de ses actions et de ses résultats, mettant en avant le pouvoir du choix dans la détermination des résultats.
2. **L'engagement** consiste à faire des promesses personnelles et à aller jusqu'au bout, renforçant ainsi le caractère et le succès.
3. **La grandeur dans le moment** se concentre sur le fait de faire des

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

choix continus qui contribuent à devenir grand, où le véritable progrès se réalise avant que les résultats ne soient visibles.

Ces principes constituent la base des triomphes personnels et professionnels.

Vient compléter ces principes cinq disciplines : la vision, la planification, le contrôle des processus, la mesure et l'utilisation du temps.

1. ****La vision**** consiste à créer une image précise et émotionnellement engageante de l'avenir, assurant ainsi l'alignement entre les aspirations personnelles et professionnelles.
2. ****La planification**** implique de se concentrer sur les actions prioritaires pour atteindre sa vision, conçue pour une exécution efficace.
3. ****Le contrôle des processus**** utilise des outils pour aligner les actions quotidiennes sur les priorités stratégiques, augmentant ainsi l'efficacité.
4. ****La mesure**** concerne l'utilisation d'indicateurs pour évaluer le progrès et éclairer les décisions.
5. ****L'utilisation du temps**** souligne l'importance d'une gestion du temps intentionnelle pour atteindre des résultats.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Reconnaître l'interconnexion de ces disciplines est crucial, car chacune soutient les autres, formant ainsi une approche holistique de l'exécution.

Le chapitre introduit également le Cycle Émotionnel de Changement, que chaque individu traverse lors de la mise en œuvre de nouvelles stratégies telles que le Système de 12 Semaines. Ce cycle, adapté des psychologues Don Kelley et Daryl Connor, se compose de cinq étapes : optimisme non informé, pessimisme informé, vallée du désespoir, optimisme informé et succès et accomplissement. Comprendre ces étapes aide les individus à naviguer à travers les défis émotionnels du changement, en particulier lorsque la motivation faiblit durant la vallée du désespoir.

Le Système de 12 Semaines est décrit comme un système clos, contenant tous les éléments nécessaires au succès, et soutenant l'amélioration continue tant personnelle qu'organisationnelle. Il est assimilé à un système d'exploitation informatique qui s'intègre parfaitement avec les systèmes existants et facilite les changements ultérieurs sans bouleversement significatif. Plutôt qu'un simple ajout, le Système de 12 Semaines devient le cadre dans lequel tout le reste s'accomplit.

Grâce à l'application cohérente de ces principes et disciplines, le Système de 12 Semaines se positionne comme un cadre d'exécution solide, favorisant un développement personnel et professionnel impressionnant en un trimestre. Les chapitres suivants promettent d'explorer ces concepts plus en détail,

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

offrant des outils et des stratégies pour tirer pleinement parti du Système de 12 Semaines et accomplir en 12 semaines ce que la plupart réalisent en un an.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 12: Établissez votre vision.

Dans le chapitre 13, intitulé "Établir votre vision", l'importance de créer une vision captivante en tant que première étape du processus des 12 Semaines de l'Année est soulignée. Ce chapitre insiste sur le fait qu'une vision claire sert d'ancre motivante, surtout lors des moments difficiles. La vision est une force motrice, en particulier lorsque les individus sont confrontés à des périodes d'inertie ou de découragement. Par exemple, Sal Durso, un ami et client de longue date, a fait l'expérience du pouvoir de la vision lorsqu'une crise a frappé son entreprise avec le départ de conseillers clés, entraînant une perte de revenus. En se concentrant sur une vision de longévité et de succès, Sal a guidé son organisation à travers l'adversité, s'inspirant de la régénération de la nature, comme il l'a observé lors d'un voyage en Alaska où la renouée des feux a fleuri après un incendie de forêt. Cette métaphore de renouveau a aidé à transformer les défis de son entreprise en opportunités de croissance, démontrant ainsi comment une vision articulée peut propulser le progrès.

Ce chapitre explore comment les plus grandes réalisations de l'humanité ont été précédées par des visions ambitieuses. Le processus de définition de la vision implique de faire évoluer ses croyances, en passant de l'idée que les objectifs sont impossibles à celle d'embrasser les possibilités, faisant ainsi passer des concepts qui semblent simplement possibles à ceux qui sont probables, pour finalement les établir comme acquis. Le voyage commence

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

par la question non pas "Comment puis-je y parvenir ?" mais "Et si c'était possible ?" Ce changement de mentalité déclenche le passage de l'impossibilité à la certitude.

Élaborer une vision nécessite un équilibre entre aspirations personnelles et professionnelles. Votre vision personnelle alimente la passion et la résilience, vous aidant à naviguer à travers la "vallée du désespoir" lorsque des défis surgissent. La vision doit englober les aspirations à long terme, les objectifs à moyen terme et les objectifs immédiats de 12 semaines (à discuter dans le chapitre suivant) afin de fournir un cadre motivant complet.

La création d'une vision n'est pas seulement un exercice d'ambition ; elle nécessite de se connecter profondément avec ses valeurs personnelles dans divers domaines : relations, finances, carrière et développement personnel. Une vision bien équilibrée s'aligne avec votre but personnel et est profondément inspirante.

Pour les équipes, la vision est un voyage collaboratif qui émerge de la combinaison des perspectives individuelles en une vision organisationnelle cohérente. Cette vision collective doit orienter le groupe vers un avenir uni, défini par des objectifs et des motivations partagés.

Le chapitre met en garde contre certains pièges, tels que percevoir la vision comme insignifiante ou superficielle. Les visions réussies sont

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

substantielles, engageant émotionnellement et ne sont pas simplement des aspirations mais s'intègrent dans les actions quotidiennes. Lorsqu'une vision est partagée entre les membres, elle renforce l'engagement et assure un progrès constant à travers des actions intentionnelles au quotidien.

En conclusion, parallèlement à la création de la vision, le chapitre 13 souligne la nécessité de s'engager régulièrement avec sa vision et de la peaufiner, renforçant ainsi sa pertinence et son alignement avec les actions quotidiennes. C'est un appel à vivre de manière intentionnelle, à évaluer ses progrès chaque jour et à orienter chaque journée vers la réalisation de sa vision. Cet équilibre entre rêver grand et agir avec intention prépare le terrain pour les chapitres suivants, centrés sur la traduction de la vision en objectifs d'actions concrètes sur 12 semaines.

**Installez l'appli Bookey pour débloquer le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





Lire, Partager, Autonomiser

Terminez votre défi de lecture, faites don de livres aux enfants africains.

Le Concept



Cette activité de don de livres se déroule en partenariat avec Books For Africa. Nous lançons ce projet car nous partageons la même conviction que BFA : Pour de nombreux enfants en Afrique, le don de livres est véritablement un don d'espoir.

La Règle



Gagnez 100 points

Échangez un livre

Faites un don à l'Afrique

Votre apprentissage ne vous apporte pas seulement des connaissances mais vous permet également de gagner des points pour des causes caritatives ! Pour chaque 100 points gagnés, un livre sera donné à l'Afrique.

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 13 Résumé: Développez votre plan de 12 semaines

Chapitre 14 du livre se concentre sur l'élaboration d'un plan efficace de 12 semaines, une approche stratégique visant à améliorer l'exécution et à atteindre des objectifs. Avant de vous lancer dans la création de ce plan, il est essentiel d'établir une vision claire, comme discuté dans le chapitre précédent. L'importance de la planification ne saurait être exagérée ; elle permet une meilleure allocation du temps et des ressources, garantit l'atteinte des objectifs, facilite la coordination d'équipe et offre un avantage concurrentiel.

Malgré ces avantages, beaucoup de personnes hésitent à élaborer des plans en raison d'un biais naturel en faveur de l'action immédiate ou de la fausse croyance qu'elles savent déjà ce qu'il faut faire. Cependant, savoir quoi faire se traduit rarement par une exécution effective. Les distractions et les tendances humaines détournent souvent les plans, soulignant la nécessité d'une approche structurée.

Le système de planification de 12 semaines ne se limite pas aux contextes professionnels ; il peut améliorer divers aspects de la vie. Un récit de J.K. McAndrews illustre comment son fils Kevin a progressé tant sur le plan académique que personnel en adoptant cette approche de 12 semaines. L'idée centrale est d'accorder une importance particulière au temps, chaque jour

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

d'une année de 12 semaines étant crucial pour atteindre les objectifs fixés.

Cette approche oppose la vie réactive à la planification proactive, où les actions préméditées basées sur un plan solide remplacent les impulsions réactives. Cette technique garantit une concentration constante sur les actions vitales, augmentant ainsi l'efficacité et réduisant l'incertitude caractéristique des plans annuels longs. En fractionnant les objectifs en périodes gérables de 12 semaines, la probabilité de réussite de l'exécution augmente.

L'histoire de Patrick Morin illustre comment cette approche a facilité des réalisations tant personnelles que professionnelles, démontrant l'adaptabilité du modèle de 12 semaines à divers défis, allant de la forme physique personnelle au financement d'entreprise.

Un plan efficace nécessite des objectifs spécifiques et mesurables liés à des bénéfices significatifs. Une fois qu'un objectif est décidé, il est complémentaire à l'élaboration d'un plan de 12 semaines. Le plan agira comme une feuille de route, nécessitant des actions hebdomadaires axées sur l'atteinte de l'objectif(s) désigné(s). Établir des critères clairs pour les objectifs et les tactiques—spécificité, positivité, réalisme, responsabilité et délais—est crucial.

Les leaders d'équipe peuvent tirer parti de la planification sur 12 semaines

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

pour améliorer la performance. Engager les membres de l'équipe dans ce cadre peut transformer les résultats, en mettant l'accent sur l'importance de la responsabilité individuelle et collective au sein des plans. La planification conjointe combine efficacement les ressources, mais exige une répartition claire des responsabilités.

Parmi les pièges courants figurent le désalignement avec les visions à long terme, le manque de concentration, l'évitement des décisions difficiles, la complexité inutile et le manque de signification personnelle dans les plans. Un plan bien élaboré et concis qui résonne avec les valeurs personnelles ou d'équipe améliore le succès de l'exécution. Ainsi, adopter un plan de 12 semaines encourage la cohérence, l'amélioration de l'exécution, et un progrès significatif vers des visions aspirantes.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 14 Résumé: Installation du contrôle de processus

Chapitre 15 de "The 12 Week Year" aborde le concept essentiel du contrôle de processus, qui vise à mettre en place une routine structurée et répétable garantissant l'exécution constante des plans, même face à des défis inattendus. Le chapitre souligne que, bien qu'il soit vital d'avoir une vision claire et des objectifs définis, sans des contrôles de processus fiables, atteindre ces objectifs reste difficile.

Le chapitre commence par insister sur la nécessité de traduire une vision en objectifs et en plans d'action sur 12 semaines. Il introduit le contrôle de processus comme un moyen d'assurer que ces plans soient exécutés de manière efficace. L'analogie avec l'athlète Michael Phelps est utilisée pour montrer que la cohérence et les structures de soutien surpassent la simple volonté dans la quête de l'excellence.

Deux éléments clés constituent l'épine dorsale du contrôle de processus. Le premier est le plan hebdomadaire. Il ne s'agit pas simplement d'une liste de tâches, mais d'un plan stratégique liant les actions quotidiennes aux objectifs des 12 semaines, veillant à ce que les tâches essentielles soient prioritaires chaque semaine. Un plan hebdomadaire efficace découle du plan global sur 12 semaines, se concentrant uniquement sur des activités stratégiques critiques plutôt que sur des tâches banales.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Le second élément du contrôle de processus est le soutien des pairs. S'appuyant sur des études et un article de Fast Company sur le changement de comportement, le chapitre illustre le rôle crucial du soutien par les pairs dans la réussite. Il avance que les individus participant à des sessions de soutien par les pairs réussissent significativement mieux à réaliser des changements de style de vie que ceux comptant uniquement sur leurs efforts individuels. Ce concept est mis en pratique par le biais des Réunions de Responsabilité Hebdomadaires (WAM), où les pairs se réunissent pour discuter des progrès, partager des techniques et s'encourager mutuellement.

Le chapitre décrit également une routine hebdomadaire en trois étapes essentielle pour atteindre les objectifs : évaluer la semaine, planifier la semaine et participer à la WAM. L'évaluation permet aux individus d'évaluer objectivement leur efficacité dans l'exécution, tandis que la planification garantit qu'ils restent alignés avec leurs actions stratégiques. La participation à la WAM augmente considérablement la probabilité de succès par le biais d'une responsabilité collaborative.

Un changement de mentalité commun est nécessaire pour rendre ces éléments efficaces, car beaucoup de personnes pensent à tort qu'elles savent quoi faire et négligent donc la nécessité de plans écrits ou de soutien par les pairs. Cependant, l'expérience montre qu'un plan bien documenté sur papier, associé à l'engagement des pairs, améliore considérablement le taux

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

d'exécution.

Le chapitre aborde également le changement culturel nécessaire pour adopter l'approche du 12 Week Year au sein d'une organisation, en mettant l'accent sur le rôle du leader dans la modélisation des comportements et des systèmes qu'il souhaite voir dans ses équipes. Le chapitre conclut en mettant en garde contre les pièges courants qui peuvent freiner le succès, tels que le fait de ne pas planifier chaque semaine, d'inclure des tâches non stratégiques dans le plan hebdomadaire, et de supposer une uniformité entre les semaines.

En résumé, le Chapitre 15 met en lumière que la cohérence, le soutien des pairs et des processus structurés constituent la pierre angulaire de l'exécution réussie d'une vision sur 12 semaines. En adoptant ces approches structurées, les individus et les équipes peuvent surmonter les limites de la volonté et éviter les pièges qui empêchent une performance optimale.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 15 Résumé: Tenir le score

Chapitre 16, « Garder le Score », souligne l'importance de la mesure pour garantir une exécution efficace et une prise de décision éclairée. La mesure agit comme un miroir de la réalité, permettant aux individus et aux équipes d'évaluer l'efficacité de leurs actions. Un système de mesure solide repose sur l'utilisation d'indicateurs avancés, prédictifs qui guident les progrès futurs, et d'indicateurs de résultats, qui reflètent les résultats finaux et les objectifs.

Ce chapitre met en avant l'expérience d'Adam Black, qui a adopté le système des 12 Semaines pour transformer son entreprise et sa vie personnelle. Au départ, un type A performant mais négligeant les détails, Black a découvert que ce système lui permettait de diviser des objectifs à long terme en segments de 12 semaines gérables. En se concentrant sur un cycle de 12 semaines, il a pu suivre ses progrès régulièrement grâce à des indicateurs simples, tant avancés que de résultats, réalisant finalement une augmentation de 65 % du volume en unités et en dollars en 2012. Ce processus l'a aidé à atteindre ses objectifs personnels et professionnels avec moins de pression en fin d'année.

L'élément clé à retenir est l'importance de la mesure régulière. Le chapitre souligne que des mesures fréquentes — quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles — sont plus efficaces que des mesures annuelles, car elles

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

fournissent un retour d'information continu et permettent d'apporter des ajustements en temps utile. Le succès d'Adam Black illustre que la simplicité et la constance dans le suivi des indicateurs quotidiens liés aux objectifs de 12 semaines peuvent améliorer significativement la performance.

Le chapitre aborde également un changement de mentalité majeur : d'abord, accepter la mesure malgré sa froideur apparente, car elle est essentielle pour reconnaître et ajuster les progrès. Ensuite, se concentrer sur les actions plutôt que sur les seuls résultats, les individus ayant plus de contrôle sur leurs actions, qui déterminent finalement les résultats.

Pour les équipes, le chapitre conseille aux managers de percevoir la mesure comme un retour d'information plutôt que comme un contrôle. Une approche punitive de la mesure peut entraîner des dysfonctionnements et de l'évitement chez les membres de l'équipe. Au contraire, la mesure devrait être utilisée de manière constructive pour identifier les domaines d'amélioration et de succès, favorisant ainsi un sentiment d'appropriation et d'engagement au sein de l'équipe.

Pour garantir le succès, les individus et les équipes devraient établir un système de mesure avec des indicateurs avancés et de résultats pour chaque objectif. Un suivi et une analyse réguliers de ces mesures aideront à identifier les éventuelles défaillances en matière de performance. Parmi les pièges courants figurent la perception de la mesure comme trop complexe ou

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

peu importante, le non-dédicace d'un temps hebdomadaire à l'évaluation des progrès, et l'abandon du système après des scores hebdomadaires décevants. Les stratégies réussies incluent l'engagement des pairs pour l'obligation de rendre des comptes, le progrès constant vers des scores plus élevés, et l'affrontement des vérités des données pour susciter des changements significatifs.

En résumé, le chapitre établit que la mesure efficace est essentielle pour exécuter des plans et atteindre des objectifs, le suivi fréquent et axé sur l'action étant la clé du succès.

Point Clé	Résumé des Points
Importance de la Mesure	La mesure est essentielle pour une exécution efficace et une prise de décision éclairée. Elle offre un retour à la réalité pour évaluer l'efficacité des actions entreprises.
Indicateurs Prédicatifs vs. Indicateurs Rétroactifs	Les indicateurs prédictifs sont orientés vers l'avenir et guident les progrès futurs, tandis que les indicateurs rétroactifs reflètent les résultats finaux et les objectifs.
Étude de Cas : Adam Black	En utilisant le système du 12 Week Year, Adam Black a réussi à suivre ses progrès et a obtenu une augmentation de 65 % en volume en décomposant ses objectifs en segments gérables.
Fréquence de Mesure	Des mesures fréquentes, telles que quotidiennes, hebdomadaires ou mensuelles, sont plus efficaces que des évaluations annuelles pour obtenir un retour rapide et ajuster les actions.
Changement de Mentalité	Accueillez la mesure comme nécessaire malgré sa dureté apparente et concentrez-vous davantage sur les étapes à entreprendre plutôt que sur les résultats.



Point Clé	Résumé des Points
Approche de Mesure en Équipe	Les dirigeants doivent considérer la mesure comme un retour d'information et non comme un outil de responsabilisation, afin de favoriser un environnement d'équipe positif et engageant.
Mise en Place d'un Système	Les individus et les équipes devraient établir un système de mesure en utilisant à la fois des indicateurs prédictifs et rétroactifs pour un suivi et une analyse cohérents.
Erreurs Courantes	Évitez de voir la mesure comme complexe ou sans importance, assurez-vous d'effectuer des évaluations régulières des progrès, et persévérez avec le système malgré les revers.
Stratégies pour Réussir	Impliquez vos pairs pour une responsabilisation, visez un progrès constant et confrontez les données de manière honnête pour inspirer un changement significatif.
Conclusion Générale	Une mesure efficace est la clé pour mettre en œuvre des plans et atteindre des objectifs, avec un suivi régulier axé sur l'action comme pierre angulaire du succès.



Chapitre 16: Reprenez le contrôle de votre journée.

Chapitre 17 : Reprenez le contrôle de votre journée

Dans ce chapitre, l'auteur aborde une idée reçue répandue selon laquelle le manque de temps serait le principal obstacle à la réalisation de ses objectifs personnels et professionnels. La vérité est que la manière dont on organise son temps fait la plus grande différence en termes de performance. Grâce à des techniques de gestion du temps comme le time blocking – un élément crucial de la stratégie du 12 Week Year – chacun peut optimiser son emploi du temps pour maximiser sa productivité et atteindre ses résultats souhaités.

Le chapitre présente l'histoire d'Annette Batista, ce qui illustre la puissance du time blocking. Annette, conseillère en outreach et mère, devait jongler avec une charge de travail exigeante comprenant des appels téléphoniques, des visites à domicile, des contacts dans la communauté et l'école à la maison pour son fils, tout en visant des récompenses de performance. En utilisant des plages horaires pour diverses activités – des plages tampon pour les e-mails et la priorisation, des plages de travail concentré pour les activités d'outreach, des plages de rupture pour l'école à la maison, et des plages tampon pour la clôture – Annette a su gérer ses tâches efficacement, lui permettant même d'avancer dans son emploi du temps. Cette approche lui a non seulement valu une reconnaissance professionnelle, mais elle l'a

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

également mise sur la voie de l'amélioration de la situation financière de sa famille.

Une des idées clés est de reconnaître que le monde est plein de distractions, comme le montrent des études de Microsoft Research et Basex. Après avoir été distraits, les gens peuvent mettre beaucoup de temps à retrouver leur concentration, ce qui entraîne une perte de productivité substantielle. Il est donc essentiel d'organiser consciemment son emploi du temps pour prioriser les tâches à forte valeur ajoutée par rapport aux activités urgentes mais peu importantes. L'auteur insiste sur l'importance de choisir l'inconfort plutôt que le confort pour atteindre l'excellence, tout en évitant les tentations telles que les loisirs excessifs ou l'évitement des tâches difficiles.

Le concept de « Temps de Performance » est introduit, comprenant des plages stratégiques, des plages tampon et des plages de rupture. Les plages stratégiques se concentrent sur des activités à fort rendement, les plages tampon gèrent les tâches routinières, et les plages de rupture permettent de prévenir l'épuisement en favorisant la détente. Pour organiser efficacement tout cela, l'auteur recommande de créer un « Modèle de Semaine de Travail », qui garantit que du temps est consacré à des activités importantes en accord avec ses objectifs sur 12 semaines. Ce processus encourage une vie intentionnelle et un leadership efficace, tant sur le plan personnel que professionnel.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Le chapitre met en garde contre les pièges potentiels de la gestion du temps, tels que le maintien d'une mentalité de « faire comme d'habitude », le multitâche, la soumission aux distractions et la confusion entre occupation et productivité. Il est également crucial de créer un changement de mentalité, où l'on valorise son propre temps et rejette activement l'idée reçue selon

Installez l'appli Bookey pour débloquer le texte complet et l'audio

Essai gratuit avec Bookey





Les meilleures idées du monde débloquent votre potentiel

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 17 Résumé: Prendre ses responsabilités

****Chapitre 18 : Prendre ses responsabilités****

Ce chapitre aborde le concept de responsabilité comme un état d'esprit transformateur qui permet aux individus et aux organisations de passer d'une mentalité de victime à une approche fondée sur l'autonomisation et le contrôle sur leur vie et leurs résultats. Il commence par critiquer la tendance culturelle dominante à fuir la responsabilité, en rejetant la faute sur des facteurs externes tels que l'éducation, les employeurs, les partis politiques ou les structures sociales en cas d'échec personnel. Cette mentalité de victime, souvent soutenue par des normes culturelles et même des cadres juridiques, limite les individus en leur faisant sentir qu'ils sont impuissants face aux circonstances extérieures.

En revanche, la responsabilité implique de prendre possession de ses actes — reconnaître son rôle dans les actions et les résultats sans la lourdeur de la culpabilité ou du blâme. C'est une prise de conscience que, bien que l'on ne puisse pas toujours contrôler les circonstances, on peut contrôler sa réaction et, par conséquent, façonner son destin. Les personnes qui réussissent intègrent cet état d'esprit, comprenant que la responsabilité ne consiste pas à se blâmer soi-même, mais à rechercher des moyens de créer de meilleurs résultats et à apprendre de ses échecs, qui sont redéfinis comme un retour

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

d'information précieux.

Le chapitre partage des récits personnels pour illustrer ce propos, y compris celui de Danny Fuentes, qui a réalisé après avoir assisté à un séminaire que ses progrès étaient entravés par des excuses habituelles. En acceptant sa responsabilité, Danny a cessé de blâmer les circonstances externes pour ses retards et a adopté les outils nécessaires à un changement fondamental. De même, l'histoire inspirante de Dustin Carter, qui a excellé en tant que lutteur malgré la perte de tous ses membres à un jeune âge, illustre la capacité à surmonter des défis apparemment insurmontables par la responsabilité et la détermination personnelle.

Des conseils pratiques sont proposés pour favoriser une plus grande responsabilité, tels que s'engager à ne jamais se considérer comme une victime, éviter la morosité, adopter de nouvelles actions pour obtenir de meilleurs résultats, et s'entourer de "responsables" — des personnes qui prennent en charge leurs engagements. Les leaders sont encouragés à redéfinir la responsabilité au sein des organisations, en s'éloignant d'une vision punitive pour se concentrer sur la création d'une culture où la responsabilité est intégrée dans les pratiques quotidiennes et devient un catalyseur pour une performance accrue et un meilleur bien-être.

En fin de compte, le chapitre souligne que la responsabilité est un changement d'état d'esprit qui peut transformer les dynamiques individuelles

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

et organisationnelles. En reconsidérant la responsabilité, non plus comme une conséquence, mais comme une prise de possession, les individus et les leaders peuvent promouvoir une culture de croissance proactive et de progrès collectif. La responsabilité améliore également la satisfaction personnelle et réduit le blâme et le stress, offrant un chemin plus clair vers l'atteinte des objectifs souhaités et la réalisation de son potentiel.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 18 Résumé: Engagements de 12 semaines

Dans le chapitre 19, intitulé "Engagements de 12 semaines", le récit commence par un témoignage personnel de Mick White, qui partage l'impact profond d'un engagement apparemment simple qu'il a pris lors d'un atelier de formation sur le "12 Week Year". Pour ses 36 ans, Mick se remémore la promesse faite près de deux ans auparavant : appeler sa mère chaque jour de la semaine. Bien que cet engagement ait semblé modeste, il a considérablement renforcé sa relation avec sa mère et a laissé à Mick des souvenirs précieux et des messages vocaux avant son décès inattendu.

Ce chapitre souligne le pouvoir transformateur des engagements, suggérant que parfois, de petites promesses peuvent mener à des changements significatifs lorsqu'elles sont suivies de manière régulière. Il met en avant les engagements comme un principe fondamental du cadre du 12 Week Year, défini comme une obligation émotionnelle ou intellectuelle envers une action à entreprendre. Un engagement efficace nécessite une décision consciente d'agir vers des résultats souhaités, poussant souvent les individus à rendre des comptes dans le futur.

Les engagements opèrent à deux niveaux : les promesses personnelles que l'on se fait à soi-même et celles faites aux autres. Les engagements personnels peuvent inclure des changements alimentaires, une routine d'exercice régulière, ou du temps en famille, tous pouvant autonomiser les

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

individus et renforcer leur estime de soi lorsqu'ils sont respectés. Le chapitre encourage la réflexion sur les engagements réussis passés, incitant les lecteurs à considérer comment ces promesses ont renforcé leur confiance en eux et leurs capacités.

Cependant, des défis se présentent souvent, illustrés par la métaphore de l'iceberg, où la petite portion visible représente nos intentions conscientes et la masse immergée symbolise les intentions cachées. Ces obstacles subconscients, tels qu'un amour du confort ou la peur du changement, entrent souvent en conflit avec nos objectifs affichés, empêchant l'aboutissement de l'engagement. Le véritable succès survient lorsque l'on parvient à réconcilier ce conflit en rendant les intentions explicites plus puissantes que les intentions cachées.

Le chapitre étend également la discussion aux environnements professionnels, prenant exemple sur les commerciaux. Malgré un objectif déclaré de rechercher des recommandations, des peurs subconscientes comme le rejet ou l'inconfort entravent l'action. En s'attaquant à ces intentions cachées, les individus peuvent améliorer l'efficacité de leur engagement.

Quatre clés pour des engagements réussis, présentées plus tôt dans le livre, refont surface : avoir un désir fort, identifier des actions clés, évaluer les coûts et agir indépendamment des fluctuations émotionnelles. Un exercice

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

détaillé guide les lecteurs dans l'établissement d'engagements de 12 semaines, mettant en lumière la définition d'objectifs, l'identification des actions significatives, l'évaluation des coûts et l'engagement ferme envers les activités choisies.

Les promesses envers les autres, tout comme les engagements personnels, reposent largement sur la valeur de sa parole, l'évaluation des coûts potentiels et l'action délibérée. Les promesses non tenues peuvent éroder la confiance et endommager les relations, soulignant la nécessité d'engagements clairs et réfléchis.

Pour honorer systématiquement les engagements, le chapitre suggère un changement de mentalité : privilégier les bénéfices à long terme par rapport à l'inconfort à court terme, apprendre à dire non pour éviter de trop s'engager, et éradiquer les échappatoires psychologiques, favorisant un état d'esprit de "fallure" - où l'engagement persiste malgré les revers.

Les leaders au sein des organisations doivent faire preuve d'intégrité dans leurs engagements, car leur capacité à tenir leurs promesses renforce la confiance et la culture organisationnelle. Un récit met en avant Jim, un PDG qui n'était pas conscient d'avoir manqué à une promesse, affectant sans le savoir sa relation avec son équipe jusqu'à ce que la question soit directement abordée.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Le chapitre se termine par des pièges courants dans la formulation d'engagements - comme abandonner après un seul échec ou sous-estimer sa propre parole - et fournit des conseils pour réussir : éviter de trop s'engager en s'assurant que les engagements sont réalisables, partager ses engagements publiquement pour la responsabilité, et solliciter du soutien par le biais d'un système de parrainage pour améliorer le suivi.

En essence, le chapitre 19 propose un examen approfondi de l'engagement, incitant les lecteurs à aborder aussi bien les promesses personnelles que publiques de manière authentique et durable, en soulignant que de tels engagements peuvent transformer de façon significative les vies personnelle et professionnelle.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 19 Résumé: Vos premières 12 semaines

Dans le chapitre 20, intitulé "Vos Premières 12 Semaines", le livre présente une feuille de route pour mettre en œuvre la méthodologie des 12 Semaines dans la vie personnelle et professionnelle. L'essence de ce chapitre est d'accompagner les lecteurs dans l'adoption réussie d'un cycle de planification et d'exécution de 12 semaines, conçu pour maximiser la productivité et l'atteinte des objectifs.

Au départ, le concept souligne l'importance de surmonter les "monstres de la résistance" courants, tels que la peur du changement ou le confort de la gratification immédiate. Comprendre ces obstacles est crucial, car ils empêchent souvent les individus d'atteindre leur plein potentiel. Des références à des ouvrages comme "Switch" de Chip et Dan Heath et "The Power of Habit" de Charles Duhigg mettent en lumière les dynamiques psychologiques de la formation d'habitudes et de la gestion du changement, recommandant des techniques pour orienter l'esprit vers une vision à long terme.

Le chapitre soutient que les individus préfèrent souvent le confort immédiat aux récompenses à long terme, ce qui peut compromettre leur potentiel de croissance. En alignant les actions à court terme avec les visions à long terme à travers des objectifs de 12 semaines, les individus peuvent reconsidérer leurs choix en faveur de la croissance. Un exemple tiré d'un

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

client dans le domaine des ventes illustre comment se reconnecter continuellement à sa vision avant les réunions a aidé à surmonter la résistance à une partie essentielle de son travail.

Des recherches menées par Amy N. Dalton et Stephen A. Spiller montrent que se concentrer sur plusieurs objectifs simultanément peut diluer l'efficacité. Le texte souligne que décomposer de grands objectifs en tâches gérables, à l'instar de conduire vers une destination étape par étape, peut simplifier le processus et renforcer la concentration, comme précisé dans "Switch".

Les vieilles habitudes, façonnées par les environnements actuels, constituent un autre obstacle. Le chapitre recommande d'utiliser un plan d'action écrit pour établir de nouveaux schémas de comportement. La méthodologie de Charles Duhigg dans "The Power of Habit" soutient cela, suggérant que créer un nouvel ensemble de signaux d'action peut aider à remplacer les anciennes habitudes par de nouvelles, alignées sur le plan des 12 Semaines. Cette section souligne l'importance de la responsabilité personnelle et de l'appropriation de sa vision et de ses objectifs, redirigeant l'attention des obstacles externes vers l'autonomisation interne.

L'histoire de Casey Johnson sert d'étude de cas, illustrant la transition d'un intérêt passif pour le système à un engagement actif et à une transformation. Le parcours de Casey démontre que le véritable progrès se produit lorsque

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

les individus s'engagent pleinement dans la méthodologie des 12 Semaines, fixant des objectifs ambitieux et suivant rigoureusement les routines hebdomadaires, ce qui conduit à des résultats remarquables.

En termes d'application pratique, le chapitre divise le premier cycle de 12 semaines en trois phases distinctes, chacune ayant son propre objectif :

1. ****Les Quatre Premières Semaines : **** Établir un bon départ en adoptant les habitudes fondamentales de planification, d'évaluation des efforts hebdomadaires et de participation aux Réunions de Responsabilité Hebdomadaire (RRH). Cette phase vise à poser les bases du succès en veillant à ce que les nouvelles habitudes prennent rapidement racine.

2. ****Les Quatre Semaines Suivantes : **** Maintenir l'élan au fur et à mesure que l'enthousiasme initial diminue. Cette période est cruciale pour affiner l'exécution et ancrer les routines hebdomadaires dans un système durable d'amélioration continue.

3. ****Les Quatre Dernières Semaines et le Secret de la 13e Semaine : **** Mettre l'accent sur une finition réussie. Les dernières semaines se concentrent sur la consolidation des gains, le maintien de l'effort vers l'objectif et la préparation des cycles suivants. La 13e semaine offre un temps pour la révision et la réflexion, donnant l'occasion d'évaluer les performances, d'adapter les stratégies et de célébrer les progrès avant de

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

commencer un nouveau cycle.

Pour soutenir ces phases, le chapitre fournit des conseils de coaching pour les semaines deux à onze, chacun ciblant des aspects spécifiques de l'exécution et de la réflexion. Il encourage une approche persistante visant à atteindre un score d'exécution d'au moins 85 % chaque semaine pour faire la différence entre de bons et de très bons résultats.

Enfin, le chapitre décrit des stratégies pour l'application en équipe de la méthode des 12 Semaines, où les managers jouent un rôle crucial dans la guidance et le maintien de la motivation et de la concentration de l'équipe. Un retour d'expérience est conseillé pour tirer des leçons et continuer le cycle d'amélioration.

En essence, ce chapitre est un appel pour que les lecteurs s'engagent dans le système avec détermination, en utilisant la méthode des 12 Semaines pour transformer leurs ambitions en progrès concrets et mesurables.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 20: Pensées finales et la 13e semaine

Chapitre 21 : Dernières réflexions et la 13e semaine

Ce chapitre sert de point de réflexion final, similaire à la 13e semaine dans le cadre des 12 Semaines par An, où les participants passent en revue leurs réalisations des 12 semaines précédentes et se préparent pour le prochain cycle avec de nouveaux objectifs et stratégies. Les 12 Semaines par An ne sont pas seulement un outil de gestion du temps ; c'est un système complet conçu pour améliorer la performance grâce à une exécution disciplinée. Les auteurs, Brian et Michael, insistent sur le fait que le véritable pouvoir de ce système ne se libère que par une application sincère.

Ils mettent en avant le succès tangible que de nombreuses personnes ont atteint en adoptant ce système, soulignant le potentiel immense qu'il renferme pour quiconque est prêt à s'y engager. Les 12 Semaines par An sont présentées comme plus qu'une démarche solitaire ; c'est une communauté florissante avec une vision d'impacter positivement le plus grand nombre de vies possible. Les lecteurs sont encouragés à se connecter avec cette communauté via des plateformes de réseaux sociaux telles que Facebook et LinkedIn, ainsi qu'en visitant le site officiel, www.12weekyear.com, pour accéder à des ressources supplémentaires et échanger avec des personnes partageant les mêmes idées.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Brian et Michael expriment leur gratitude envers les lecteurs, soulignant le potentiel transformateur des concepts partagés. Ils exhortent les lecteurs à intérioriser et à agir sur ces principes, convaincus que cela pourrait être l'un des investissements les plus judicieux en temps et en argent qu'ils entreprennent. Pour ceux qui ont été positivement impactés par les 12 Semaines par An, ils suggèrent de partager ces principes avec des amis, de créer des groupes locaux ou de devenir formateurs certifiés comme moyens d'étendre les bénéfices du système.

En citant Thomas Edison, ils rappellent que réaliser nos capacités nécessite de l'action, encourageant ainsi les lecteurs à commencer leur parcours de changement sans attendre le moment parfait. Ils suggèrent qu'en adoptant cette approche, les individus seront témoins d'améliorations remarquables dans leurs pensées, comportements et résultats, en accord avec l'idée que la plupart d'entre nous vivent en dessous de notre potentiel.

Les auteurs invitent les retours d'expérience et les histoires de progrès personnel, visant à renforcer l'esprit communautaire qu'ils défendent. Ils fournissent leurs coordonnées pour un engagement et un encouragement supplémentaires.

En conclusion, le Chapitre 21 résume l'essence des 12 Semaines par An en tant qu'outil puissant de développement personnel et communauté

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

soutenante, appelant les lecteurs à façonner la vie qu'ils sont réellement capables de mener.

Installez l'appli Bookey pour débloquent le texte complet et l'audio

Essai gratuit avec Bookey



Ad



Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine

- Brand
- Leadership & collaboration
- Gestion du temps
- Relations & communication
- Knowledge
- Stratégie d'entreprise
- Créativité
- Mémoires
- Argent & investissements
- Positive Psychology
- Entrepreneuriat
- Histoire du monde
- Communication parent-enfant
- Soins Personnels

Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey

