

*Cette présentation aborde les différentes résistances au changement (personnelles ou imposées par l'environnement) et définit 5 outils qui permettront un premier défrichage de ses motivations. Les outils 1, 3 et 5, sont présentés en détail dans l'onglet « Outils ».*

***Outil n°1 : « Avec quelles valeurs je fais mon chemin ? »***

*Cet outil permet de lister ses attaches et leur importance et ses motivations à changer.*

***Outil n° 2 :***

*il définit les valeurs professionnelles auxquelles on était attaché et qui ont faibli avec le temps et dont on pourra se détacher.*

***Outil N°3 : « préparer son changement »***

*Il liste les points clés à noter pour préparer le changement à la fois en terme de résistance à prévoir (internes ou externes) et de ressources à mobiliser.*

***Outil n° 4 : « être aligné avec soi-même »***

*Il permet de s'ancrer dans le contexte concret du projet depuis l'environnement dans lequel on va travailler lorsque le projet aura abouti jusqu'à la vocation qu'on y mettra par rapport à nos valeurs personnelles (voire transpersonnelles) fortes.*

***Outil n° 5 : « Le projet en vaut-il la peine? »***

*Il liste les avantages et les inconvénients du projet en pondérant chaque argument d'une valeur d'importance pour soi avant de faire la traditionnelle soustraction de la valeur globale des avantages moins celle des inconvénients.*

**Auteur Gil Wittke , [G1 coaching](#)**