

# Carnet de bord de .....



Une ressource proposée par HawwaH |  
[www.hawwah.fr](http://www.hawwah.fr)

# Pourquoi ce carnet de bord ?

Chaque jour en entreprise, nous faisons des choix.

Mais sont-ils vraiment conscients ?

En développant une claire conscience – cette capacité à voir les mécanismes mentaux qui nous traversent – nous faisons un pas décisif vers des décisions plus éclairées, des relations plus ajustées, et un leadership plus humain.

Ce carnet de bord, et plus largement le podcast La Minute Humaine, ont cette ambition : vous aider à diriger avec plus de lucidité, pour faire grandir à la fois les personnes de votre organisation... et votre organisation elle-même.

## Tout est choix.

Dans l'*Élément Humain*, Will Schutz affirme que **tout est choix** – conscient ou inconscient.

Nos comportements, nos émotions et même nos réactions face aux autres sont guidés par des décisions intérieures, souvent invisibles.

Prendre conscience de ces choix, c'est **reprendre le pouvoir sur sa vie**, sur ses relations et sur la manière dont on contribue à son environnement professionnel.



## Questions pour approfondir...

Dans quelle situation récente ai-je eu le sentiment de “ne pas avoir le choix” ?

Qu'est-ce que j'ai peut-être choisi inconsciemment à ce moment-là (sécurité, reconnaissance, contrôle, évitement...) ?

Ma réponse

Si j'acceptais pleinement que tout est choix, qu'est-ce que je ferais différemment dès aujourd'hui – dans ma relation à moi-même, à mon équipe ou à mon organisation ?

Ma réponse

Une situation t'a traversé l'esprit en rédigeant ce carnet de bord ?  
Tu souhaites échanger sur ce que tu as trouvé en répondant à cette question ?

 Écris-moi, sans filtre, sur [www.hawwah.fr/contact](http://www.hawwah.fr/contact)

Une simple conversation peut faire la différence.

Ton dévoué,

Xavier