

SOMMAIRE

Préface.....	III
Biographie des auteures.....	V
Remerciements.....	VIII
Introduction.....	1

PARTIE 1

Changer de perspective

Autopositionnement J'interroge ma relation au changement.....	7
Chapitre 1 J'accueille le changement.....	19
Chapitre 2 Je me prémunis contre les raccourcis de la pensée.....	41
Chapitre 3 J'identifie ce qui est supposé vrai et je m'interroge sur mes croyances.....	55
Chapitre 4 Je change de perspective en développant mon empathie.....	63
Chapitre 5 J'identifie mes biais.....	73

PARTIE 2

Prendre des décisions éclairées

Chapitre 6 J'évalue la force des arguments.....	93
Chapitre 7 Je tire des conclusions pertinentes.....	101
Bilan d'expérience D'où partez-vous et où voulez-vous aller ?.....	113

PARTIE 3

Trier l'information et acquérir de la hauteur de vue

Chapitre 8 Je fais la différence entre information et manipulation.....	123
Chapitre 9 Je m'affranchis de l'influence des autres.....	139

PARTIE 4

**Prendre en main
son devenir professionnel**

Chapitre 10 J'identifie les freins et les aides au changement.....	155
Chapitre 11 J'élabore un plan de développement pour progresser sur le long terme	173
Conclusion.....	187
Mot du coordinateur de collection.....	190

Annexes

Annexe 1 Soumission à l'autorité et pression psychologique.....	197
Annexe 2 Réponses au « Testez vos connaissances » du chapitre 2.....	198
Annexe 3 Réponses au « Testez vos connaissances » du chapitre 5.....	199
Annexe 4 Mon plan de développement.....	201
Références.....	203
Pour aller encore plus loin	205