

COACHAPPY

LE MODELE DE BROOKE

C

CIRCONSTANCES

Elles sont neutres. Ce sont des faits.

Ex : Mathilde est acheteuse au sein de la société XX

Ex 2 : Mathilde est acheteuse au sein de la société XX

SUSCITE

P

PENSEE

C'est votre interprétation des circonstances.

Ex : Mon travail m'ennuie

Ex 2 : Mon travail est Intéressant

PROVOQUE

E

EMOTION

C'est le ressenti dans votre corps provoqué par votre pensée.

Ex : Démotivation

Ex 2 : Motivation

MOTIVE

A

ACTIONS

C'est ce qu'on fait ou ce qu'on ne fait pas quand on ressent une émotion.

Ex : Surfe sur le web, regarde instagram, remet à plus tard certaines tâches

Ex 2 : Prend des initiatives, propose de nouvelles idées, motive les équipes

CREENT

R

RESULTAT

Ce que nos actions ou notre inaction créent dans notre vie.

Ex : Mathilde s'ennuie encore plus au travail

Ex : son travail est encore plus intéressant