

# THE POWER OF **habit**<sup>TM</sup>

*Le Pouvoir des Habitudes:  
Le meilleur prédicteur de  
performance*



# La maîtrise de soi à l'origine du succès



**Les habitudes prédisent le succès d'une personne sur le long terme.** La performance est liée aux habitudes, plus qu'aux talents, à la chance ou à la prise de décisions. La plupart d'entre nous en sommes conscients mais nous avons du mal à prendre le contrôle de nos habitudes pour obtenir les résultats que nous souhaitons.

Si le fait de le savoir constitue la moitié du travail, l'autre moitié consiste à passer à l'action. Le succès est basé sur la maîtrise de soi : la performance est une question d'habitude.

“ Toute organisation ou individu a des habitudes. Il a ceux qui en créent délibérément et ceux qui ne le font pas.”

—Charles Duhigg, auteur du livre  
*Le Pouvoir des Habitudes*

# Les outils de la performance

Basée sur le Bestseller de Charles Duhigg et les dernières recherches sur la science des habitudes, la méthode Le Pouvoir des Habitudes explique comment elles fonctionnent et comment en développer de nouvelles sans pour autant s'en remettre à la volonté. La formation donne une boîte à outils pour maîtriser toutes les habitudes. C'est en quelque sorte la boîte à outils de l'habitude des habitudes. L'habitude qui contrôle toutes les autres.

Qu'elle soit en présentiel, en virtuel ou digitale, la formation permet aux apprenants de développer leurs compétences avec des illustrations, des explications, des exercices de mises en pratique et de coaching, pour des résultats durables.

## 01 RECONNAITRE LE DÉNI

- Identifier ce qui vous frustre, vous bloque ou les situations dans lesquelles vous n'atteignez pas les résultats que vous espérez ou dont vous avez besoin.

## 02 IDENTIFIER LA BOUCLE DE L'HABITUDE

- Apprendre à utiliser la boucle de l'habitude
- Identifier les habitudes qui vous empêchent d'atteindre vos objectifs, en repérer les signaux et les récompenses.
- Identifier les habitudes à développer pour atteindre les résultats que vous vous êtes fixés
- Apprendre à remplacer une mauvaise habitude par une habitude efficace tout en conservant les signaux et récompenses en place

## 03 DIVISER LA ROUTINE

- Simplifier la routine pour la rendre plus simple à effectuer

## 04 TROUVER LES SIGNAUX

- Ajouter une incitation ou un élément déclencheur pour mettre la routine en action

## 05 RÉDUIRE LES TENTATIONS

- Se débarrasser des signaux qui déclenchent les mauvaises habitudes ou apprendre à les éviter

## 06 ELABORER UNE HISTOIRE QUI MOTIVE LA RÉCOMPENSE

- Identifier les besoins psychologiques derrière vos habitudes, qu'elles soient bonnes ou mauvaises
- Clarifier votre « pourquoi »
- Mettre en relation les résultats que vous souhaitez atteindre et vos besoins psychologiques
- Rédiger votre « pourquoi »

## 07 ACCEPTER DE TOMBER POUR MIEUX SE RELEVER

- Devenir à la fois le chercheur et le sujet de l'étude pour apprendre de ses échecs

## 08 RÉPÉTER, RÉPÉTER, RÉPÉTER

- Utiliser la visualisation pour augmenter vos répétitions

# Modalités et matériel participant

La formation Le Pouvoir des Habitudes est disponible dans plusieurs modalités afin de répondre à vos besoins. Chacune de nos modalités a été pensée pour offrir une expérience d'apprentissage unique et un transfert de compétences optimal.



## VIRTUEL

Session virtuelle avec l'un de nos formateurs d'une durée de 8h.

### MATÉRIEL

- Passeport Le Pouvoir des Habitudes
- Manuel virtuel Le Pouvoir des Habitudes
- Modèle virtuel Le Pouvoir des Habitudes
- Livre Bestseller Le Pouvoir des Habitudes (papier)
- Ressources gratuites en ligne

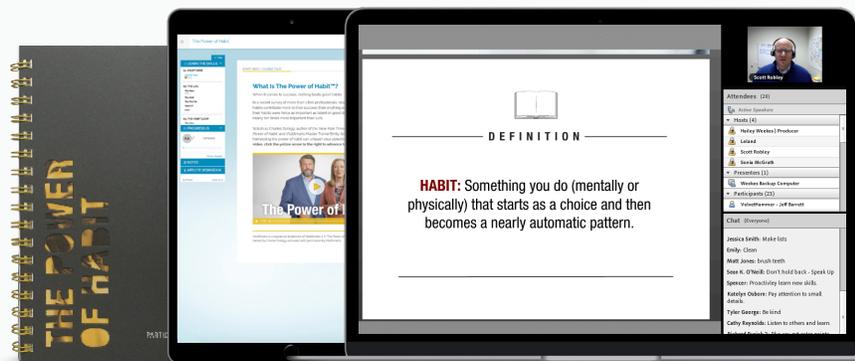


## PRÉSENTIEL

Session présentielle avec l'un de nos formateurs d'une durée de 8h.

### MATÉRIEL

- Passeport Le Pouvoir des Habitudes
- Manuel Le Pouvoir des Habitudes
- Modèle Le Pouvoir des Habitudes
- Livre Bestseller Le Pouvoir des Habitudes (papier)
- Ressources gratuites en ligne



# Trois options d'implémentation

Nous offrons également la possibilité de choisir parmi 3 expériences de formation différentes : une formation en inter-entreprises, une formation en intra-entreprise ou encore la certification d'un collaborateur en interne qui pourra par la suite former ses collègues.



## INTER-ENTREPRISES

Vos collaborateurs s'inscrivent à l'une de nos sessions en présentiel ou en virtuel.

Rendez-vous sur <https://www.vital-smarts.fr/formation-inter-entreprises/> pour voir nos prochaines dates.



## INTRA-ENTREPRISE

Faites intervenir l'un de nos formateurs directement chez vous, en présentiel ou en virtuel !



## CERTIFICATION

Certifiez un collaborateur en interne pour qu'il anime lui-même des sessions de formation en présentiel ou en virtuel. Notre certification peut être faite en face à face ou à distance.



## Ils nous font confiance

Martell Mumm Perrier-Jouët  
Pernod Ricard

**Baxter**

**CORTEVA**  
agriscience

HARTMANN

INSEAD  
The Business School  
for the World

**MARS**

**MERCK**

Schneider  
Electric

MUREX™

BIOMÉRIEUX

ARTELIA

NATURE  
DISCOVERIES

# Le Pouvoir des Habitudes : la méthode pour de vrais résultats

Le Pouvoir des Habitudes permet aux entreprises de mettre en place des organisations agiles, des modes de fonctionnement plus productifs ou de construire une culture de l'auto-apprentissage...

## AGILITÉ ET ADAPTABILITÉ

Savoir prendre le contrôle de ses habitudes permet de s'adapter plus facilement aux circonstances changeantes. Travis Leach en est un parfait exemple: ses habitudes acquises chez Starbucks lui ont permis de changer de vie et de réussir sa carrière professionnelle.<sup>1</sup>

## DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES

Une étude récente montre qu'un leader nouvellement promu prend en moyenne 6 mois pour monter en puissance sur un nouveau poste. À l'inverse, le leader qui sait utiliser le pouvoir des habitudes adopte pour sa part plus rapidement les comportements nécessaires pour réussir dans une nouvelle fonction.

## EFFICACITÉ

Une habitude est une routine devenue automatique, qui nécessite désormais peu d'efforts ou de réflexions. Avec les compétences qui sont transmises dans le programme Le Pouvoir des Habitudes, chacun peut gagner en efficacité en automatisant de nouvelles routines de travail. Pour preuve, le succès rencontré par Alcoa Corp, suite à l'adoption d'un comportement qui a profondément modifié au sein de l'entreprise, le respect des normes de sécurité au travail.<sup>2</sup>

## ENGAGEMENT

Savoir prendre le contrôle de ses habitudes est une compétence essentielle pour réussir dans la vie. Quand une personne sait adopter de nouvelles habitudes, elle est plus engagée dans son travail et prend les choses en main pour atteindre les résultats souhaités.

## QUALITÉ ET SÉCURITÉ

Toute organisation se doit d'édicter des règles de bonnes conduites ou les comportements professionnels à respecter. Former le personnel aux fonctionnements des habitudes, c'est l'aider à adopter les pratiques attendues en terme de qualité, de sécurité ou de normes réglementaires ou culturelles.<sup>3</sup>



<sup>1</sup> Charles Duhigg, "Starbucks et l'habitude du succès," dans *Le Pouvoir des Habitudes : Changer un rien pour tout changer* (New York, NY: Random House, 2014), pp. 128–153.

<sup>2</sup> Ibid., pp. 97–126.

<sup>3</sup> Ibid., pp. 154–181.

# Ce qu'en disent les participants

Nos clients reconnaissent que Le Pouvoir des Habitudes permet d'adopter de nouveaux modes de fonctionnement en tant que leader, d'améliorer sa productivité, de mettre en place une meilleure hygiène de vie ou encore d'investir dans son développement personnel.

“J'ai adoré chaque instant du programme et ce même si je préfère les formations en présentiel. Contenu pertinent, matériel excellent, formateur au top et bel engagement du groupe. Il s'agit de l'une des meilleures formations que j'ai pu suivre.” Participant d'une formation

“Ancien athlète olympique, j'ai pris conscience que les habitudes de ma vie d'avant peuvent me servir dans mon travail. Ce programme m'a permis de réaliser à quel point l'entraînement mental au quotidien est similaire à celui nécessaire aux sportifs de haut niveau.” Collaborateur chez Saft

“La formation m'a permis de prendre du recul sur qui je suis, sur ce qui est important pour moi et m'a permis de comprendre pourquoi je fonctionnais comme je fonctionne.” Collaborateur chez Saft



## La touche VitalSmarts

Nous vous offrons des expériences de formation premium, un suivi client de grande qualité et des résultats concrets. Découvrez ce qui nous différencie :



### Notre pédagogie éprouvée

Avec nos modalités pédagogiques éprouvées et une plateforme de formation performante, nos formations sont reconnues comme les meilleures sur le marché.



### Des compétences basées sur la recherche

Les compétences et principes que nous transférons sont issus des sciences sociales et ont été démontrés et répliqués dans des revues académiques spécialisées.



### Satisfaction client

Plus de 93% de nos clients se disent susceptibles ou très susceptibles de nous recommander.



### Résultats

Nous avons aidé plus de 300 entreprises du Fortune 500 à obtenir des résultats significatifs en utilisant nos méthodes éprouvées. En France, des dizaines de grands groupes mais aussi des petites structures nous ont fait confiance. Plus d'informations : <https://www.vitalismarts.fr/references/>

# L'offre VitalSmarts France

Le Pouvoir des Habitudes fait partie d'une suite de méthodes qui, ensemble, aident les entreprises à construire une culture d'entreprise saine, hautement performante qui stimule une exécution sans faille et une innovation constante.

## COMMUNICATION



Dialogue

Responsabilisation

## EFFICACITÉ



Performance

## LEADERSHIP



Changement

# THE POWER OF **habit**<sup>TM</sup>

---

*Passez à  
l'étape suivante*

Faites le choix du Pouvoir des Habitudes  
et créez une **culture de la performance**.

Appellez-nous au +33 3 88 66 66 70 ou rendez-vous sur [vitalsmarts.fr](http://vitalsmarts.fr)

## **A propos de VitalSmarts**

Membre du Top 20 Leadership Training Company, VitalSmarts propose Conversations Cruciales®, Crucial Accountability®, Le Pouvoir des Habitudes™, et Influencer® ainsi que les livres *New York Times* best-seller du même nom. VitalSmarts a travaillé avec plus de 300 des entreprises du Fortune 500 et formées plus de 2 millions de personnes à travers le monde.

©2021 VitalSmarts, L.C. Tous droits réservés. VitalSmarts, Conversations Cruciales, Crucial Accountability, Influencer sont des marques déposées de VitalSmarts, L.C.