

## Feuille de travail pour construire votre carte d'immunité Immunity Map

1 Objectif d'amélioration Improvement goal	2 Notre inventaire courageux (faire/ne pas faire) à l'encontre de l'objectif	3 Liste des craintes (Worry box)	4 Obligations compétitives (Competitive commitments)	5 Grandes suppositions/ Croyances Big assumptions	6 SMART tests Simples/Modestes/Action/ Recherche/Test
<b>CRITERES :</b>  Important pour vous  Important pour les autres autour de vous  Dépend de vous	Actions ou non actions concrètes <u>allant à l'encontre du but d'amélioration</u> Ne pas chercher pourquoi Pas de jugement Pas de justification	Craintes qui surviennent à l'idée de faire le contraire des actions de la colonne 2	Obligations nées de la nécessité de ne pas ressentir les peurs	Que peut bien croire au fond de lui-même, quelqu'un qui a les obligations précédentes ?	Attention à ce que les tests soient modestes et à ne pas vous mettre en danger

©Carte d'immunité (Robert Kegan, Lisa Laskow-Lahey Immunity to Change Harvard Business Press, Boston, 2009) Immunothérapie du changement Colligence, 2015

<http://immunotherapie-du-changement.fr>