



# INNER DEVELOPMENT GOALS

Inner Growth for Outer Change

<https://innerdevelopmentgoals.org>

Proposition de traduction par

**osONS** +  
*Libérez les potentiels*

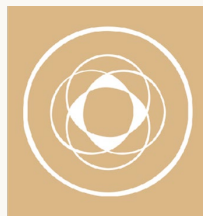
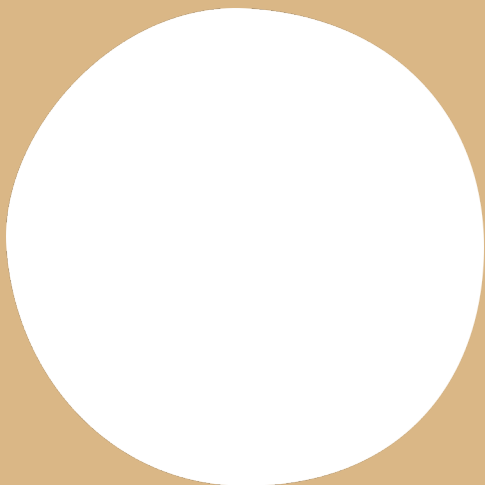
hub français des IDG

# Le référentiel des Objectifs de Développement Intérieur



# Être

## Relation à soi-même



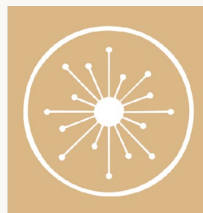
### **Boussole intérieure**

Engagement profond à vivre et agir en accord avec des valeurs et des finalités au service du bien commun.



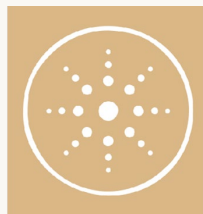
### **Intégrité et Authenticité**

Je sais qui je suis et j'agis en accord avec moi-même.



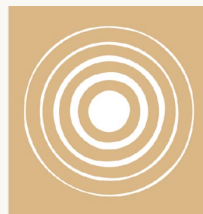
### **Ouverture et envie d'apprendre**

Accueillir les changements avec curiosité et l'ouverture à d'autres perspectives, volonté d'apprendre et de grandir.



### **Conscience de soi**

Capacité à être en contact avec ses pensées, émotions, sensations corporelles et motivations, à reconnaître ses schémas internes, ses valeurs et ses impacts sur les autres, afin d'agir de manière plus intentionnelle et alignée.

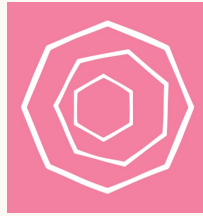
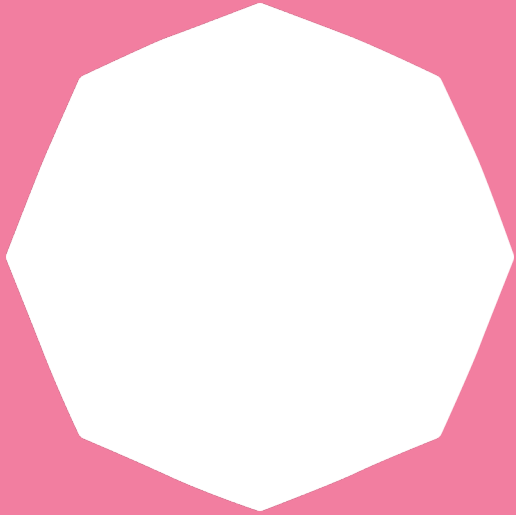


### **Présence**

Capacité à être pleinement là, dans l'instant, prêt.e à accepter et à réagir à tout ce qui peut arriver.

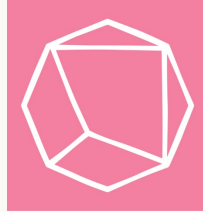
# Penser

Comprendre la complexité du monde



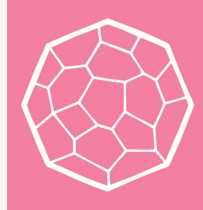
## Pensée critique

Capacité à examiner la validité des idées, données, hypothèses et plans d'action avec un regard critique.



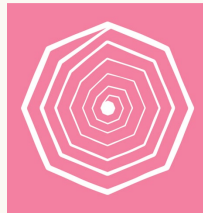
## Capacité de mise en perspective

Capacité à apprendre de perspectives diverses et à intégrer ces apports dans une compréhension et une action réflexives.



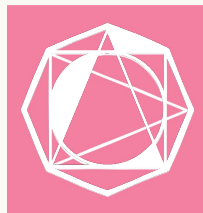
## Pensée systémique

capacité à comprendre et analyser les interactions, interdépendances et dynamiques au sein de systèmes complexes, afin d'agir de manière plus éclairée



## Orientation et vision à long terme

Aptitude à imaginer des objectifs à long terme et à s'y tenir, au service du bien-être sociétal et écologique.

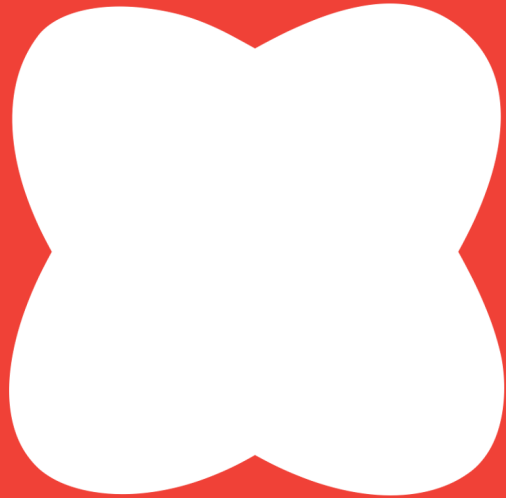


## Créativité

Capacité à penser hors des sentiers battus, à imaginer de nouvelles possibilités et à les transformer en idées novatrices

# Interagir / Se relier

Prendre soin des autres et du monde



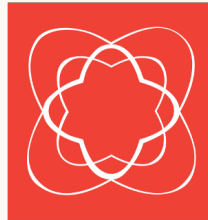
## Appréciation

Capacité à apprécier les gens et la nature avec estime et gratitude



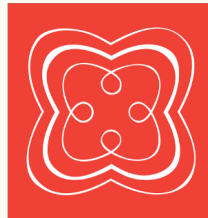
## Appartenance

Je ressens un lien avec le « grand tout », qu'il s'agisse de l'humanité ou des écosystèmes de la planète



## Humilité

Etre capable de donner la priorité aux besoins et contributions des autres



## Empathie et Compassion

Aptitude à écouter avec un esprit ouvert et agir avec gentillesse et compassion



## Pardon

Etre prêt à pardonner, à surmonter la négativité et à créer un espace propice à la guérison

# Coopérer

Instaurer une relation de confiance et agir ensemble



## Compétences relationnelles

Capacité à construire des relations solides fondées sur la confiance, le respect et l'esprit de collaboration



## Esprit d'ouverture et compétences interculturelles

J'accueille la diversité et j'inclus les personnes ayant des origines et des opinions différentes



## Compétences de co-création

Savoir faciliter les processus collaboratifs, en encourageant le travail d'équipe et la sécurité psychologique



## Compétences de communication

Savoir écouter attentivement, encourager le dialogue et adapter son style de communication en conséquence

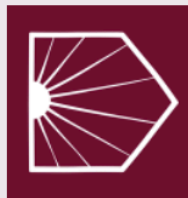
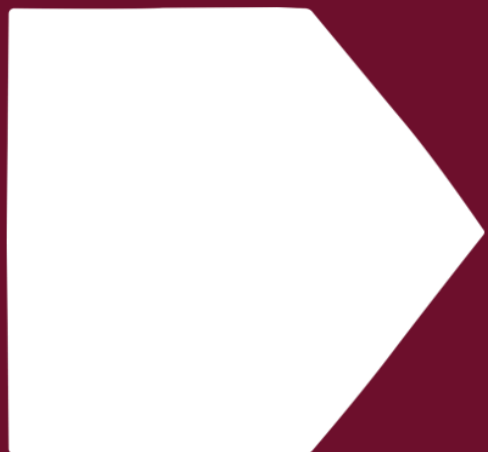


## Capacité à mobiliser

Inspirer et encourager les gens à travailler ensemble pour atteindre des objectifs communs

# Agir

Être moteur du changement



## **Courage**

Savoir prendre des décisions audacieuses et, si nécessaire, remettre en question les structures existantes

## **Espoir et optimisme**

Savoir garder espoir et inspirer les autres par son attitude positive et optimiste

## **Usage conscient et responsable des ressources**

Agir en étant conscient des ressources naturelles limitées de la planète et éviter toute consommation nuisible.

## **Pro activité**

Capacité à prendre ses responsabilités et agir dès maintenant pour relever les défis futurs.

## **Résilience**

Capacité à gérer positivement les situations difficiles, à rester concentré.e sans abandonner, même quand les progrès sont lents

# Réalisez un auto-diagnostic gratuit



- Lien : [autodiagnostic](#)
- Ou en téléchargeant ce QR code :

