

Agroecology Leadership Academy International learning event

Self Leadership

Académie de Leadership en Agroécologie
Atelier international
Le leadership du Soi



Three concepts // Trois concepts

01 – Attention

02 - Blind spot

03 - Habits

01 – Attention

02 - Zone aveugle

03 - Habitudes



01 – Attention

Attention

What do I usually
focus my attention
on?

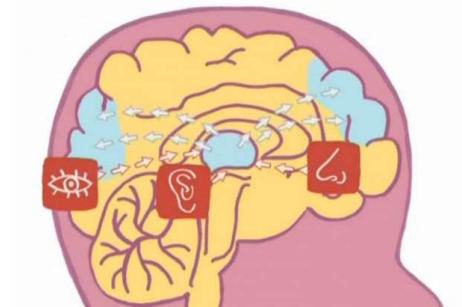


Sur quoi est-ce que je
porte habituellement
mon attention ?

Attention

From the outside: Stimuli are received by the senses and are consciously perceived after a filtering process

From within: Thoughts are triggered or activated and are consciously perceived



A partir de l'extérieur: Les stimuli sont reçus par les sens et sont perçus consciemment après un processus de filtrage.

De l'intérieur: Les pensées sont déclenchées ou activées et sont perçues consciemment.

Attention is like a spotlight that we can direct onto thoughts and stimuli.
It consumes energy and is finite.



L'attention est comme un projecteur que nous pouvons diriger sur les pensées et les stimuli.
Il consomme de l'énergie et est limitée.

Attention

Directing attention is a very important leadership tool

- to solutions or to problems?
- On the past or on the here and now?
- On co-operation or on competition?



Orienter l'attention est un outil de leadership très important.

- vers les solutions ou vers les problèmes
- Sur le passé ou sur l'instant présent
- Sur la coopération ou sur la compétition

What helps:

- Minimise distractions
- Presence
- Impulse distance
- Observe thoughts

Ce qui aide :

- Minimiser les distractions
- Être Présent
- Distance d'impulsion
- Observer les pensées

Attention

On what would you
like to put more
attention?



Sur quoi est-ce que
vous souhaiteriez
mettre plus
d'attention?



02 – The blind spot / La zone aveugle

The blind spot // La zone aveugle

Johari Window

What I know about myself //
Ce que je sais de moi

What I don't know about myself //
Ce que je ne sais pas de moi

**What others know
about me //** *Ce que les
autres savent de moi*

<p>The open area <i>L'espace ouvert</i></p> 	<p>The blind spot <i>La zone aveugle</i></p> 
<p>The hidden area <i>La zone cachée</i></p> 	<p>The unknown <i>L'inconnu</i></p> 

**What others don't
know about me //** *Ce
que les autres ne
savent pas de moi*

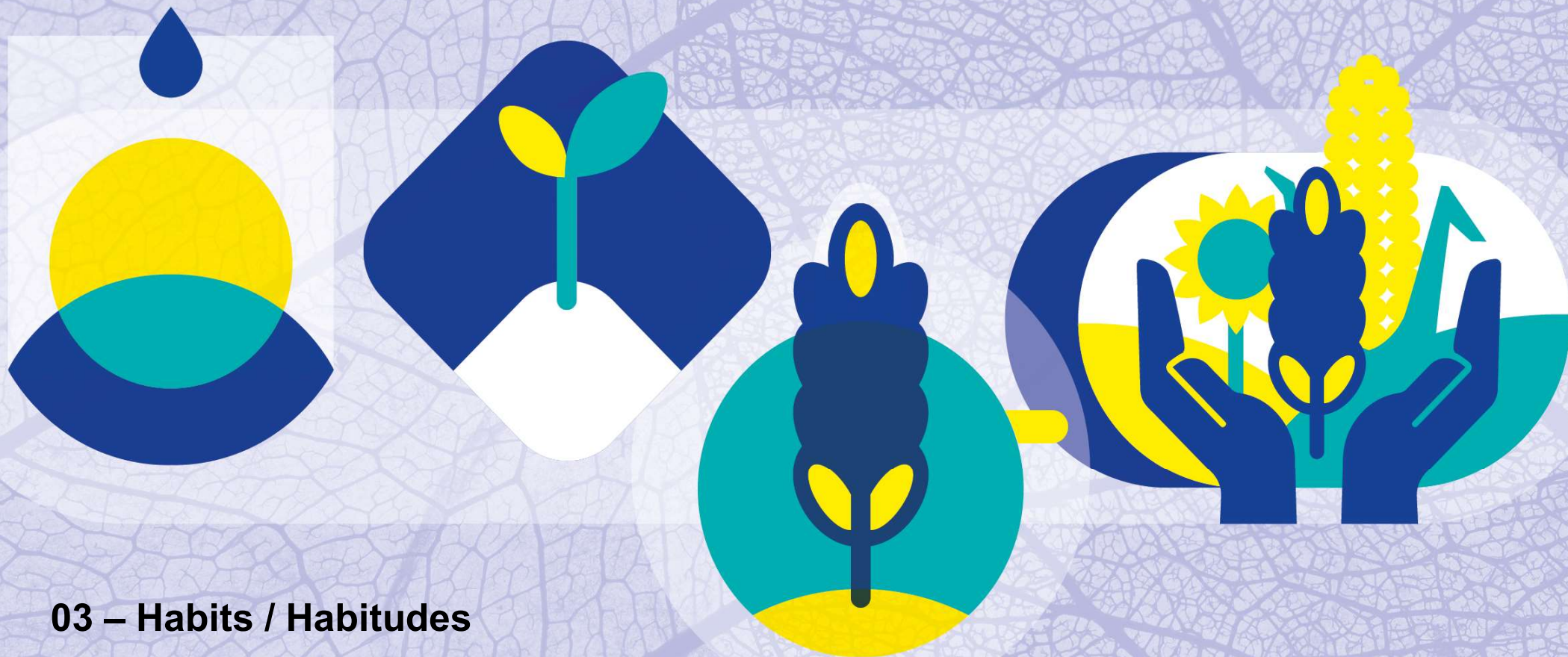
It is key for effective leadership to **explore your blind spot**, for instance by asking others for their feedback so that you can target my leadership action. // *Il est essentiel pour un leadership efficace d'explorer votre zone aveugle, par exemple en demandant aux autres leur avis afin de pouvoir cibler votre action de leadership.*

The blind spot / la zone aveugle

What could I do to get more feedback on my leadership behaviour?



Que pourrais-je faire pour obtenir un meilleur retour d'information sur mon comportement de leadership ?



03 – Habits / Habitudes

Habits shapen our lifes // Les habitudes façonnent notre vie



- Habits are what we automatically do without thinking about it, again and again.
- Our inner and outer life is shaped by our habits. Often, in your lifetime, they become more and more stable.
- 95% of our actions follow routines

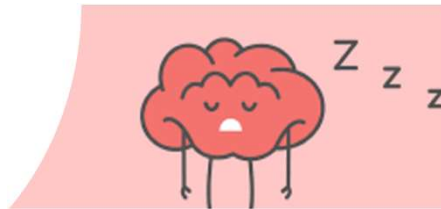
- Les habitudes sont ce que nous faisons automatiquement sans y penser, encore et encore.
- Notre vie intérieure et extérieure est façonnée par nos habitudes. Souvent, au cours de notre vie, elles deviennent de plus en plus stables.
- 95% de nos actions suivent des routines

Habits are everywhere

Les habitudes sont partout

Habits can, for instance, relate to how we:

- structure our days
- communicate
- physically move
- react to people
- act to situations
- behave in conflict
- Think
- focus
- put values into action or not



Habits can stand in the way of us being an effective transformational leader. And they can support us in being a transformational leader.

Les habitudes peuvent, par exemple, se rapporter à comment nous :

- construisons nos journées
- Communiquons
- nous mouvons physiquement
- réagissons face aux autres
- agissons face aux situations
- comportons en cas de conflit
- Pensons
- nous concentrons
- Nous mettons nos valeurs en œuvre ou non

Les habitudes peuvent nous empêcher d'être un leader transformationnel efficace. Elles peuvent aussi nous aider à devenir un leader transformationnel.

Habits / habitudes

**Which habits stand
most in my way?**

**Which is the one I
would like to change
most?**



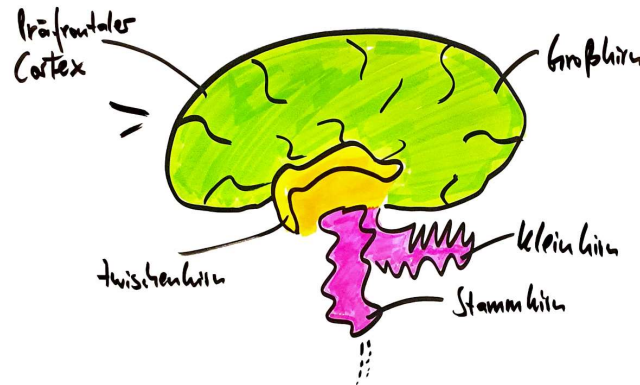
**Quelles sont les
habitudes qui
m'empêchent le plus?**

**Si je pouvais changer
juste une habitude,
quelle serait-elle ?**

Tweaking our automatic mode

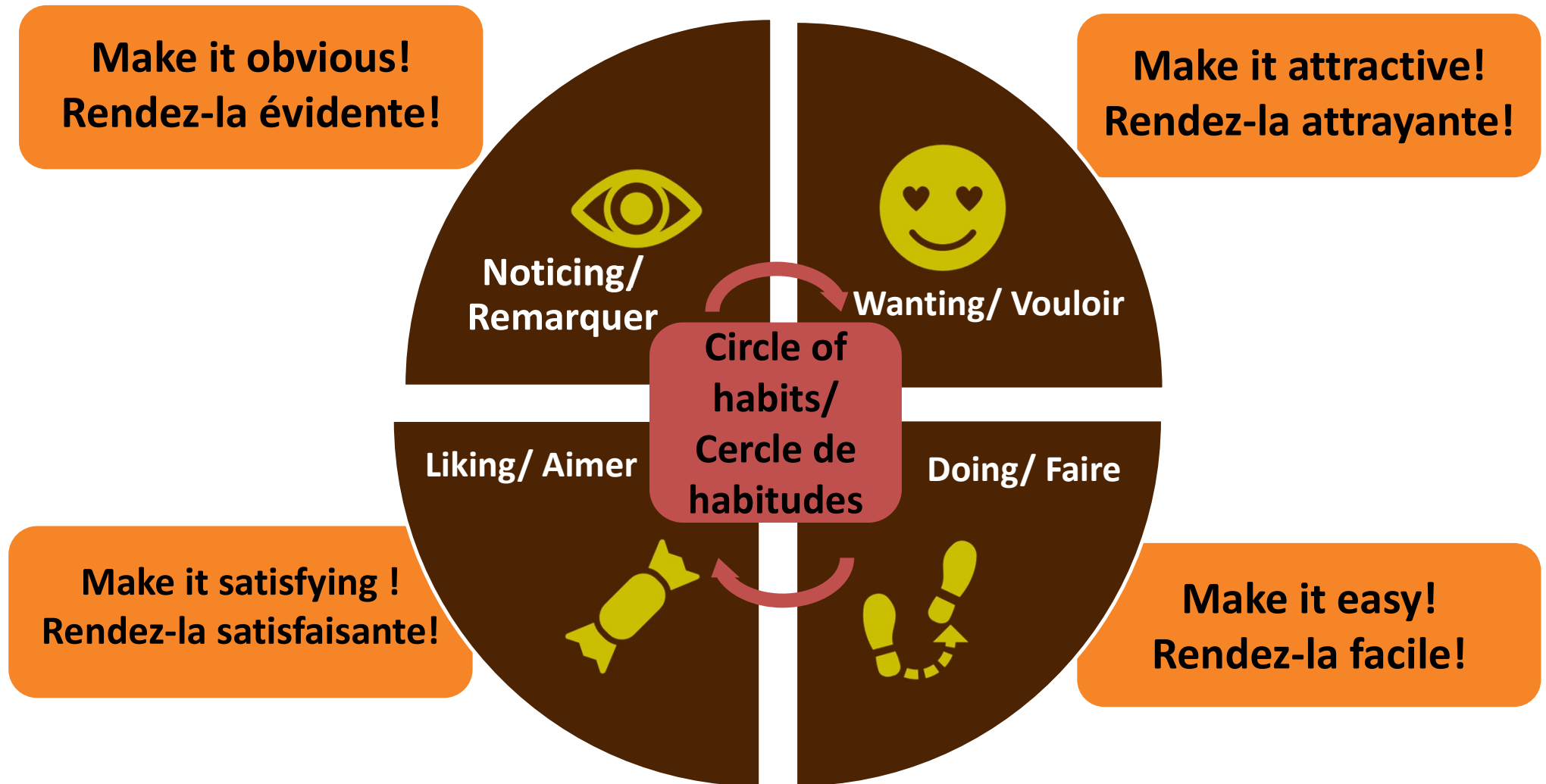
Améliorer notre mode automatique

1. Habits are extremely energy efficient.
2. We can change habits. New behaviour can be primed in the brain. By time something unusual can become a new habit.
3. Changing habits requires energy input. Doing something unusual and turning it into a routine takes a lot of energy



1. Les habitudes sont extrêmement efficaces sur le plan énergétique.
2. Nous pouvons changer nos habitudes. Un nouveau comportement peut être ancré dans le cerveau. Avec le temps, quelque chose d'inhabituel peut devenir une nouvelle habitude.
3. Changer les habitudes nécessite un apport d'énergie. Faire quelque chose d'anormal et en faire une routine demande beaucoup d'énergie.

How to start or strengthen a new habit/ Comment prendre ou renforcer une nouvelle habitude



Source: James Clear / Atomic Habits -<https://jamesclear.com/atomic-habits>

1

Noticing: Make it obvious! **Remarquer: Rendez la évidente!**

Keep reminding yourself that you want to do the one new thing

- Change one habit at a time
- Write down an implementation intention: I will (new behaviour)... at (time) in (location)
- Make sure you do not forget it

Rappelez-vous que vous voulez faire cette nouvelle chose

- Changez une seule habitude à la fois
- Définissez l'intention de mise en œuvre : Je vais (nouveau comportement)... à (heure...) dans (lieu...)
- Assurez-vous de ne pas l'oublier

2

Wanting: Make it attractive! **Vouloir: Rendez-le attrayante!**

Do things so that the old habit does not work anymore and you do the new thing

- It is easier to stick to new habits by doing them in the mornings
- Link what you need to do with what you want to do (temptation bundling)
- Observe what triggers the old behaviour and reflect how to satisfy this need
- Be with people who also follow the new habit

Faites des choses pour que l'ancienne habitude ne penne plus le dessus et que vous adoptiez la nouvelle

- Il est plus facile de conserver les nouvelles habitudes en les effectuant le matin
- Associez ce que vous devez faire à ce que vous voulez faire (lier la tentation)
- Discernez ce qui déclenche l'ancien comportement et comment satisfaire ce besoin
- Fréquentez des personnes qui suivent également la nouvelle habitude

3

Doing: Make it easy! **Faire: Rendez-la facile!**

Start it easy and make it easy to repeat again and again

- Walk slowly but never backward
- Two minute rule – scale the new habit down to a 2 min version – and do this one
- Make the old habit impossible by tweaking the environment
- Link the new habit to other strong habits you have : After I do ..., I will ...

Commencez facilement et faire en sorte qu'il soit facile de répéter encore et encore

- Avancer lentement mais jamais à reculons
- Règle des deux minutes : réduisez la nouvelle habitude à une version d'une durée de 2 minutes - et effectuer cette version- là
- Rendre l'ancienne habitude impossible en modifiant l'environnement
- Associer la nouvelle habitude à d'autres habitudes fortes que vous avez : „Après avoir fait ..., je ferai ... „

4

Liking: Make it satisfying! **Aimer: Rendez-la satisfaisante!**

Rapidly enjoy the new habit

- Give yourself an immediate reward, an inner or outer satisfaction
- Use habit tracking, write down when you stick to the new habits
- Have an accountability buddy, who supports your new behaviour
- Never miss twice

Appréciez rapidement de cette nouvelle habitude

- Offrez-vous une récompense immédiate, une satisfaction intérieure ou extérieure.
- Faites le suivi des habitudes, notez les moments où vous adoptez les nouvelles habitudes.
- Ayez un partenaire-responsable, qui soutient votre nouvelle habitude
- Ne manquez jamais deux fois

**What do I want to do to
really change the habit
I want to change?**



**Que veux-je faire pour
vraiment changer
l'habitude que je veux
changer ?**



The Agroecology Leadership Academy is conducted with financial support from the European Union (EU) as part of the EU co-funded programme “ProSilience: Enhancing soils and agroecology for resilient agri-food systems in Sub-Saharan Africa”. ProSilience is integrated into the global programme “Soil Protection and Rehabilitation for Food Security (ProSoil)” commissioned by the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ) and implemented by the Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH.

Responsible

Global Programme

Soil protection and rehabilitation for food security

Head of Programme: Anneke Trux

Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Friedrich-Ebert-Allee 32 + 36

53113 Bonn, Germany

E soilprotection@giz.de

T +49 (0) 228 44 60 - 0

F +49 (0) 228 44 60 – 17 66

giz.de/en