

Coaching

NOUVELLE VIE



Un rituel tiré d'un livre passionnant

- Chaque année depuis 2012, je prends un moment pour réaliser mon planning de l'année : un planning bonheur !
- Hors de question de céder aux "bonnes résolutions", vagues promesses faites à soi-même le 31/12 et abandonnées dans les 6 semaines qui suivent (dans le meilleur des cas)
- La seule méthode qui tiennent ses promesses d'après mon expérience est tiré d'un livre de coaching qui s'appelle « Your Best Year Yet! » de Jinny S. Ditzler.
- **Je vous ai préparé un résumé express pour passer à l'action tout de suite !**

De quoi avez-vous besoin ?

- D'un stylo et de papier
- D'un surligneur ou autre feutre couleur d'un bambin
- De deux paquets de post-it (facultatifs mais c'est mieux !)
- D'une ou deux soirées !

Avouez que c'est à la portée de tout le monde et que **ne pas suivre cette méthode est un aveu pur et simple de passivité face à votre avenir.** Désabonnez-vous immédiatement de ma liste, nous n'avons pas assez de choses en commun pour continuer à discuter ;-)

Comment ça se passe ?

- Je vais vous citer et traduire les 10 questions clés de coaching
- Je vais vous expliquer pourquoi vous devez y répondre
- Vous allez répondre à chacune en quelques minutes (et sans avoir lu les prochaines si possible ;-))
- À la fin de la séance, vous aurez votre planning de l'année, mais pas n'importe quel planning : celui-ci va vous permettre d'être HEUREUX !

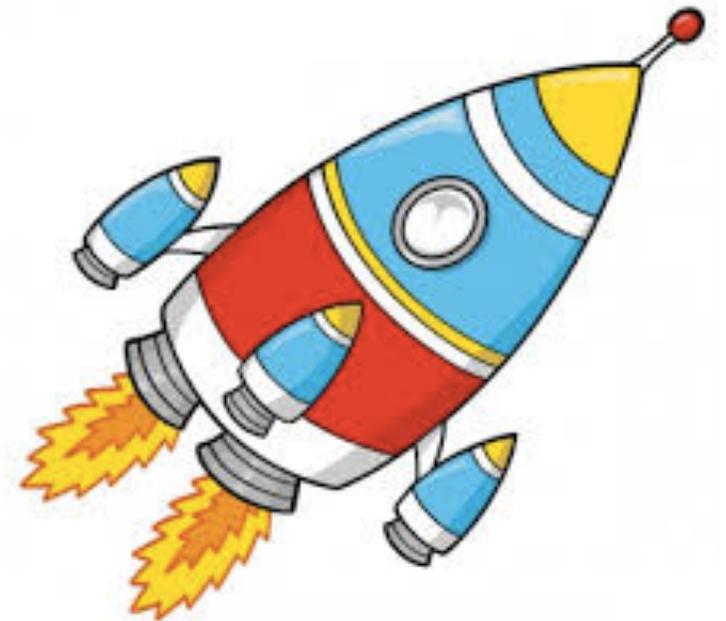


YES

YOU

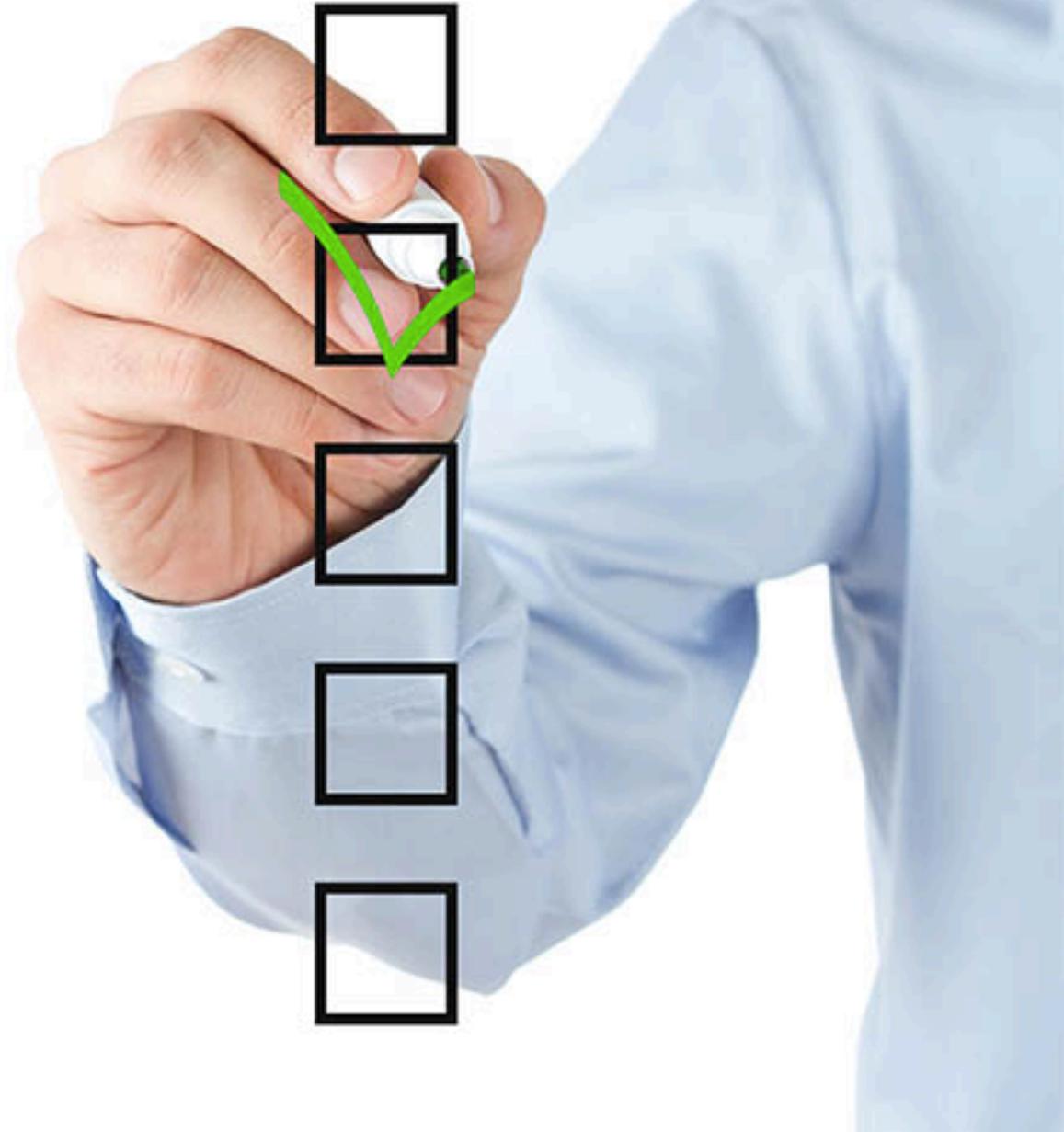
CAN

C'est parti !



Question 1 : qu'est-ce
que j'ai accompli
l'année dernière ?

"What did I accomplish ?"



Pourquoi c'est important

- Personne ne peut construire un bel avenir **sans confiance en soi** et en **ignorant qui on est et d'où l'on vient**.
- En listant tout ce que vous avez accompli l'année dernière, vous allez pouvoir mesurer oh combien vous avez avancé – même si ce n'est pas votre sentiment actuel – : cela vous donnera au moins une bonne raison de fêter quelque chose ce soir ! Et c'est important de **souvent** se féliciter !
- Ensuite, parce que c'est une **première étape indispensable** pour préparer l'année prochaine : un peu comme un agriculteur qui fait le point sur sa récolte et se dit que l'année prochaine il fera autrement ses plantations .

Faites-le tout de suite
sans attendre !

Vous avez le pouvoir de
changer votre vie si vous
**prenez à l'action dès
maintenant !**



Question 2 :quelles ont été mes plus grosses déceptions ?

"What Were My Biggest Disappointments?"



Pourquoi c'est important

- Non loin de moi l'idée de remuer le couteau dans la plaie mais **pour faire mieux** que l'année dernière, il faut rapidement identifier les sources de mécontentent.
- Alors c'est un peu douloureux mais c'est extrêmement important : cette étape ne dure pas plus longtemps qu'une séance chez le dentiste !
- Allez on souffle un grand coup et on lâche tout ce qu'on n'a pas digéré et tout ce qui nous fout le cafard.

Faites-le tout de suite
sans attendre !

Vous avez le pouvoir de
changer votre vie si vous
**prenez à l'action dès
maintenant !**



Question 3 : qu'est ce que j'ai appris
durant cette année ? Sur moi, ma
relation aux autres, mes croyances,
les lois de la vie, le travail, l'amour,
l'amitié ...

"What Did I Learn?"



Pourquoi c'est important ?

- Aucune démarche de développement personnel ne peut fonctionner sans recul sur soi, ses actes, ses décisions.
- Quand on prend du recul, on tire des **leçons de la vie** et ainsi on **s'améliore** de jour en jour.
- Beaucoup de gens recommencent toujours les mêmes erreurs car ils ne tirent pas de vraies leçons de leur vie et continuent d'appliquer les "recettes" que les "croyances" de leur parents ou de leur culture leur imposent.
- Si vous voulez que cette année soit meilleure, il va falloir tirer des leçons de ce qui vous est arrivé l'année dernière !

Faites-le tout de suite
sans attendre !

Vous avez le pouvoir de
changer votre vie si vous
**prenez à l'action dès
maintenant !**



Question 4: comment me suis-je
limité (empêché de mieux
réussir) et comment je pourrais
arrêter de faire ça ?

"How Do I Limit Myself and How Can I Stop?"



Pourquoi c'est important

- **Notre potentiel est immense.**
- Prendre conscience des jeux que vous mettez en place pour vous éviter de mieux réussir est un **pas décisif pour avancer.**
- Pour mieux les repérer, cherchez les phrases qui tournent dans votre tête dans le style " je ne peux faire ceci parce que " " non je ne dois pas .. " " c'est interdit" "c'est mal " " que va penser X si .. " " dans cette situation je ne peux pas ..." Et demandez-vous sincèrement si cela n'aurait pas été mieux d'enfreindre ces pensées qui sont devenues à tort des lois personnelles...

Faites-le tout de suite
sans attendre !

Vous avez le pouvoir de
changer votre vie si vous
**prenez à l'action dès
maintenant !**



Question 5 : quelles sont mes valeurs personnelles ?



"What Are My Personal Values?"

Pourquoi c'est important

- Parce que les gens heureux sont ceux qui alignent leurs actes, planning et décisions sur ce qu'ils jugent importants et prioritaires.
- Dans le jargon psychologique, on dira que cette étape va vous permettre d'éviter les dissonances cognitives. **C'est la meilleure protection contre le burn out et la dépression !**
- Pour vous aider, je vous ai mis une liste non limitative à la page d'après

• Abondance	• Auto-Discipline	• Confiance en soi	• Délectation	• Fermeté	• Importance	• Raffinement	• Sérénité	• Unité
• Acceptation	• Autonomie	• Conformité	• Désir	• Encouragement	• Férocité	• Réciprocité	• Service	• Utilité
• Accessibilité	• Aventure	• Confort	• Détermination	• Endurance	• Fiabilité	• Intrépidité	• Réflexion	• Valeur
• Accomplissement	• Beauté	• Connexion	• Devoir	• Énergie	• Fidélité	• Jeunesse	• Relaxation	• Variété
• Achèvement	• Bienveillance	• Conscience	• Dévotion	• Engagement	• Finesse	• Joie	• Repos	• Simplicité
• Actualité	• Bonheur	• Contentement	• Dextérité	• Entêtement	• Flexibilité	• Liberté	• Résilience	• Sincérité
• Adaptabilité	• Bravoure	• Continuité	• Dignité	• Enthousiasme	• Force	• L'indépendance financière	• Respect	• Solidarité
• Adoration	• Calme	• Contribution	• Diligence	• Équité	• Fraîcheur	• Lucidité	• Retenue	• Vision
• Affection	• Camaraderie	• Contrôle	• Discernement	• Espérance	• Franchise	• Maîtrise	• Rêve	• Solitude
• Affluence	• Candeur	• Conviction	• Discipline	• Être le meilleur	• Frugalité	• Obligation	• Révérence	• Soutien
• Agilité	• Caritatif	• Convivialité	• Discrétion	• Euphorie	• Fun	• Ordre social	• Richesse	• Spiritualité
• Agressivité	• Célébrité	• Coopération	• Disponibilité	• Exactitude	• Furtif	• Orientation	• Rigueur	• Spontanéité
• Altruisme	• Certitude	• Cordialité	• Diversité	• Excellence	• Gagner	• Paix	• Sacré	• Stabilité
• Ambition	• Chaleur	• Courage	• Domination	• Expérience	• Gaieté	• Partage	• Sagesse	• Succès
• Anticipation	• Charme	• Courtoisie	• Don	• Expertise	• Galanterie	• Performance	• Sang-froid	• Suprématie
• Appréciation	• Chasteté	• Créativité	• Dynamisme	• Exploration	• Générosité	• Plaisir	• Santé	• Surprise
• Assertivité	• Clarté	• Crédibilité	• Économe	• Expressivité	• Grâce	• Politesse	• Satisfaction	• Sympathie
• Assurance	• Cohérence	• Croissance	• Éducation	• Extase	• Gratitude	• Pouvoir social	• Sécurité	• Synergie
• Astucieux	• Compassion	• Curiosité	• Efficacité	• Extravagance	• Habilité	• Prise de décision	• Self-control	• Tradition
• Attentisme	• Compétence	• Découverte	• Égalité	• Exubérance	• Harmonie intérieure	• Profondeur	• Sens de la vie	• Tranquillité
• Attraction	• Compréhension	• Déférence	• Élégance	• Famille	• Héroïsme	• Propreté	• Sensibilité	• Transcendance
• Audace	• Concentration	• Défi	• Empathie	• Fascination	• Honnêteté	• Proximité	• Sentiment d'appartenance	• Travail d'équipe

Faites-le tout de suite
sans attendre !

Vous avez le pouvoir de
changer votre vie si vous
**prenez à l'action dès
maintenant !**



Question 6: quels sont les différents rôles que j'assume dans ma vie ? (manager, membre de telle équipe, métier, Parent, conjoint, étudiant, ami, bénévole dans ceci ..) listez les tous

"What Roles Do I Play In My Life? (manager, team member, father, wife, teacher, student, friend,...)"



Pourquoi c'est important ?

- Le bonheur ne repose pas sur un seul pilier quoi que vous puissiez imaginer. Quand on commence à se sentir trop enfermé dans un seul rôle, c'est le début de la déprime !
- Regardez ces femmes au foyer qui se sentent réduites à rien, ces patrons qui deviennent irascibles au premier problème : ils souffrent tous les 2 du même problème, l'absence d'harmonie dans leur vie.
- Cette harmonie repose sur le fait de ne pas s'identifier à un seul rôle.
- Parfois, c'est que l'on pense que l'urgence ou la priorité est de faire avancer un pilier et l'on s'y consacre exclusivement, mais si cette exclusivité dure plus que quelques semaines, c'est le même danger.

Faites-le tout de suite
sans attendre !

Vous avez le pouvoir de
changer votre vie si vous
**prenez à l'action dès
maintenant !**



Question 7:quels sont mes rôles
prioritaires pour cette année ?

"Which Roles are My Major Focus for the Next Year?"



Pourquoi c'est important ?

- Parce que les journées ne sont pas extensibles, si vous voulez trop en faire, vous aurez du mal à tout caser ...
- Parce que cela vous évitera de ne travailler qu'un seul rôle !
- Je vous recommande de choisir vos 3 à 5 rôles principaux : au delà , vous risquez de ne rien faire de bon. Souvenez-vous de l'âne de Buridan qui mourra de soif et de faim, faute de savoir choisir entre les auges ?

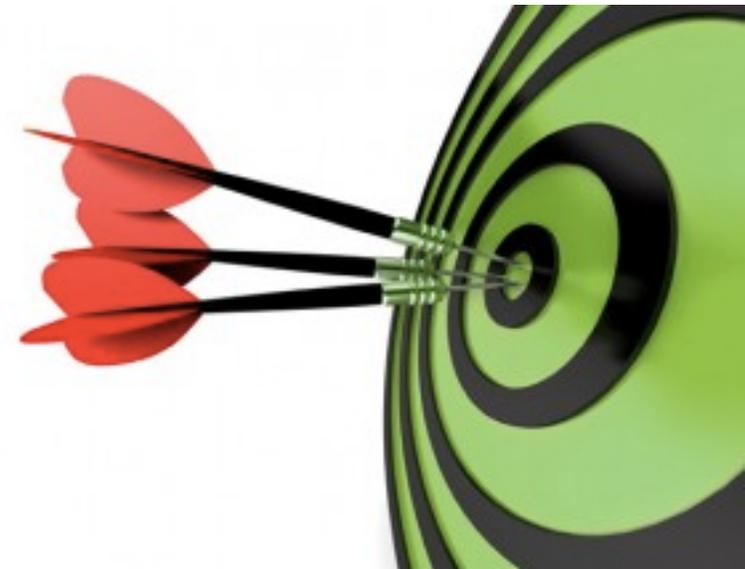
Faites-le tout de suite
sans attendre !

Vous avez le pouvoir de
changer votre vie si vous
**passez à l'action dès
maintenant !**



Question 8 : quels sont mes
objectifs pour chacun de ces
rôles majeurs ?

"What Are My Goals For Each Role?"



Pourquoi c'est important

- Parce que le fait d'avoir **des projets et des objectifs est essentiel et déterminant pour rester en bonne santé**, éviter Alzheimer et développer votre sentiment de bonheur (c'est prouvé scientifiquement !)
- Cela va vous permettre de voir clair sur votre vie professionnelle et personnelle ! Cela va aussi vous éviter de procrastiner devant l'ampleur de vos ambitions car mieux vaut un petit objectif pour cette année pour ce rôle que pas d'objectif du tout ... **L'important c'est d'avancer chaque année !**
- Donc fixez-vous des **objectifs stimulants mais réalistes !**

Faites-le tout de suite
sans attendre !

Vous avez le pouvoir de
changer votre vie si vous
**prenez à l'action dès
maintenant !**



Question 9 : quels sont mes 10
objectifs prioritaires pour cette
année ?

"What Are My Top 10 Goals for the Next Year?"



Pourquoi c'est important ?

- Ah ! c'est de loin la question la plus difficile mais oh ! combien indispensable pour passer à l'étape d'après !
- C'est en même temps la question qui permet ensuite de se décontracter : c'est comme si on se donnait du mou, on peut clairement être heureux si déjà on atteint ces 10 objectifs. Entourez les 10 objectifs avec votre feutre couleur.
- **Un objectif n'est pas forcément un résultat (comme avoir gagné ceci, avoir perdu tant de kilos ..) : un objectif peut aussi être un processus (faire ceci chaque semaine ...)**

Faites-le tout de suite
sans attendre !

Vous avez le pouvoir de
changer votre vie si vous
**prenez à l'action dès
maintenant !**



Question 10 : comment puis-je m'organiser pour être certain d'atteindre ces 10 objectifs dans l'année ?

"How Can I Make Sure I Achieve My Top Ten Goals?"



Pourquoi c'est important

- Ah c'est évident, non ? Si on ne met pas en œuvre un plan d'action pour chaque objectif, on n'y arrivera pas ! **Voici une méthode en 8 étapes pour y arriver**

Etape 1

- Je vous propose de prendre une page blanche pour chacun de vos rôles principaux puis de noter sur chaque page les objectifs retenus dans le top 10 en laissant de la place entre chaque.

Etape 2

- Notez ensuite les pré-requis pour atteindre chaque objectif : par exemple, bloquez une heure tous les 15 jours pour faire ceci, demander conseil à telle type de personne ou professionnel, apprendre ceci, récupérer ceci, demander ceci, etc.

Etape 3

- Notez ensuite toutes les sous-étapes à réaliser pour atteindre l'objectif, une sous-étape par post-it.

Etape 4

- Réfléchissez ensuite sur l'ordre entre chaque sous-étape et notez le avec votre feutre couleur sur chaque post-it.

Etape 5

- Reproduisez les étapes 3 et 4 avec chacun de vos 10 objectifs.

Etape 6

Décidez si vous voulez faire avancer tous vos objectifs en même temps dans l'année ou si vous préférez être concentré sur un petit nombre. Cela dépend de votre mode de fonctionnement :

- Si vous êtes plutôt dépendant des stimulations extérieures, que vous avez besoin de vous mettre la pression pour avancer : alors mieux vaut traiter chaque objectif séparément ou 3 par 3 par exemple.
- Si vous préférez avancer pas à pas, sans stress, alors travaillez à chaque objectif toute l'année.

Etape 7

C'est le moment de prendre votre agenda :

- pour ceux qui fonctionnent en mode papier, répartissez le contenu de vos post-it dans votre agenda de manière harmonieuse et réaliste.
- Pour ceux qui fonctionnent en mode numérique : mettez des règles de récurrence dans votre agenda avec des alertes (tous les 10 jours faire ceci par exemple, tous les 3 mois appeler machin) et mettez toutes les sous-étapes dans votre agenda ! **Cette étape est importante : si parfois je n'ai pas atteint un de mes objectifs, c'est essentiellement parce que je n'avais pas mis en place tous les rappels dans mon agenda !**

Etape 8

- Il serait bon maintenant de faire une liste de mini-récompenses : toutes les petites choses, les petites actions, les petits plaisirs qui pourraient vous féliciter quand vous venez de finir une sous-étape !
- Cela peut être des choses simples comme : me faire couler un bain chaud, jouer à ça, lire ma revue favorite, prendre un verre avec machin, aller au cinéma, prendre 20 min rien que pour moi, m'acheter un DVD, ...
- Vous pouvez même planifier tel plaisir dans votre agenda à l'issue de telle sous-étape, et des grosses récompenses pour l'atteinte d'un objectif annuel !

Conseils supplémentaires

- Soyez souple avec vous-même ! Vous pouvez ajuster et réorganiser une à deux fois dans l'année votre planning
- Surtout les premières fois que l'on fait cet exercice de planification, on n'a pas nécessairement tout bien évalué ou conçu du premier coup

Conseils supplémentaires

- Laissez des périodes de break : ça fait du bien de temps en temps !
- Cela permet aussi de laisser de la place pour de l'imprévu ... si cet imprévu cadre avec vos objectifs de vie sans avoir été planifié pour cette année (n'abusez pas non plus, sinon vous ne réaliserez pas votre plan de l'année)

Conseils supplémentaires

- L'année prochaine entre le 25 et le 31 du mois de Décembre, faites le point et recommencez pour l'année suivante ! Chaque année vous serez meilleur à ce jeu là !

Conseils supplémentaires

- Ne restez pas seul(e) avec vos objectifs !
- Faîtes appel à des professionnels pour chaque objectif si nécessaire.

**N'oubliez pas de visiter toutes les
formations à votre disposition**

ACCÈS IMMÉDIAT

