

QU'EST-CE QUI VA ME RENDRE FIER DE MOI ?



COACHING MENTAL



Par Sonia Piret

Créatrice et gérante de l'Ecole de Coaching Wincoach – Formatrice depuis plus de 18 ans au sein de son propre centre de formation – Auteure du livre « Devenir Coach : du rêve à la réalité » – Conseillère et consultante en entreprises
www.wincoach.be



1. SUIS-JE DANS LE BON TRAIN ?

QU'EST-CE QUI EST IMPORTANT POUR VOUS AUJOURD'HUI ?

Chaque personne a un talent particulier et une place bien spécifique à prendre. Notre société a tendance à reconnaître certains stéréotypes de succès dont on pourrait être fier : avoir une belle situation, une maison, une famille avec 2 enfants. Mais est-ce vraiment votre trip à vous ? Qu'est-ce qui vous motive vraiment ?

Comme au fil du temps nous évoluons, nous pouvons ressentir un vide alors que nous sommes entourés de gens qu'on aime et que nous sommes actifs dans des projets qui nous portent. « J'ai tout pour être heureux... Mais je ne me sens pas bien. » Il est l'heure alors de refaire le bilan de ce qui est vraiment important pour nous. Une question dont la réponse n'est jamais acquise et qui nous aide à nous sentir à notre place, en énergie et aligné !

2. J'OSE !

SI JE N'AVAIS PAS PEUR, QUE METTRAIS-JE EN PLACE ?

Une fois en sécurité, l'être humain tend à nourrir un autre besoin : évoluer. Cela peut être par le développement de nouvelles compétences ou de nouveaux comportements, ce qui aura comme conséquence d'augmenter le sentiment de confiance en soi.

Il s'agira parfois de dépasser certaines peurs : pour vous y aider, évaluez la pire chose qui puisse vous arriver si vous osez et que ça ne marche pas. Peut-être que je n'ose pas interpellier tel client pour lui vendre mon service ? Qu'est-ce qui peut m'arriver au pire ? Qu'il refuse ? Est-ce si grave que cela ? Mais quelle fierté d'avoir osé, d'avoir fait ce premier pas ! Comment je vais m'y prendre la prochaine fois pour faire mieux ?

Prenez le temps également de conscientiser les pertes à court, moyen et long terme de ne pas oser, pour vous et pour votre entourage. Si j'ose, quels seront les gains ?

Pour vous aider à oser, exercez-vous à ne pas trop laisser votre mental prendre le dessus avec toutes ses suppositions de scénarios catastrophe : 5 4 3 2 1 go, j'y vais !

3. CELEBRATE

QU'AI-JE DÉJÀ MIS EN PLACE DONT JE SUIS FIER ?

Pour se sentir fier, il vous faut aussi reconnaître vos succès. On oublie trop souvent ou on minimise l'ensemble des petites et grandes choses que l'on a accomplies !

Arrêtez-vous et regardez dans le rétroviseur : dans vos quatre domaines de vie (vie privée, vie professionnelle, vie sociale, vie personnelle), comment avez-vous évolué ces trois dernières années ?



Petit Défi / Pendant le mois à venir, utilisez ces deux questions pour démarrer votre journée :

- Qu'est-ce qui est important pour moi aujourd'hui ?
- Pour avancer, quel est le pas que je vais oser faire ?

Fin du mois, faites le bilan et offrez-vous un cadeau qui représente vos avancées !

Vous souhaitez des **conseils** encore plus régulièrement ?

Rejoignez-nous sur notre page Facebook :

 **NEWTRITION COACH PRO : GRANDIR ENSEMBLE VERS UN MÉTIER D'AVENIR**

