

CAP sur le changement! astuces pour garder le « focus » sur vos objectifs!

Diane Gagnon

Coach formatrice professionnelle certifiée PNL et en Neurosciences appliquées



PLAN DE MATCH

PROCESSUS -CHANGEMENT

- Passer de l'État Présent à l'État désiré
- Activer les ressources et les stratégies les plus positives
- Atteindre son objectif
- Célébrer



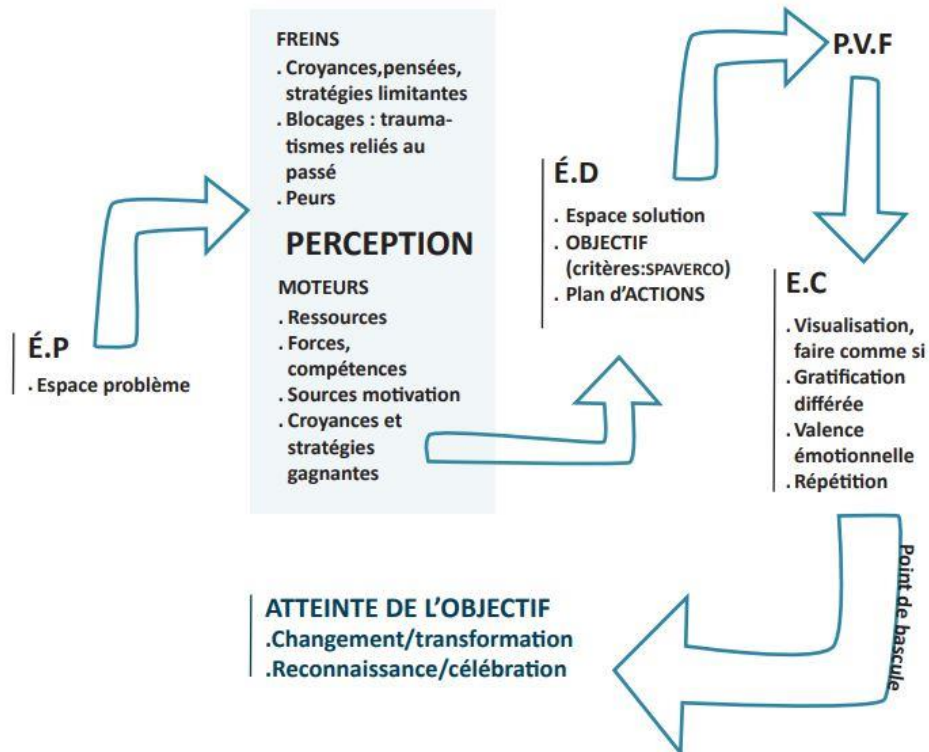
PLAN DE MATCH: coaching de changement

ACCÉLÉRATEURS DE RÉUSSITE

- .Volonté
- .Effort
- .Courage
- .Constance
- .Humilité
- .Ouverture
- .Persévérance
- .Acceptation
- .Patience

LEXIQUE

P.N.L: programmation neurolinguistique
É.P.:état présent
É.D.:état désiré
P.V.F: pont vers le futur: voir l'utilité de l'É.D
E.C: entrainement cognitif (pour intégrer nouvelle programmation)
SPAVERCO: critères d'un bon objectif PNL
Point de bascule: acquisition compétences inconscientes



Clarifier votre objectif et/ou vos sous-objectifs

Spécifique

Positif

Atteignable

Vérifiable

Écologique

Réalisable

Concret-
échéancier

Observable



ASTUCES & OBSTACLES

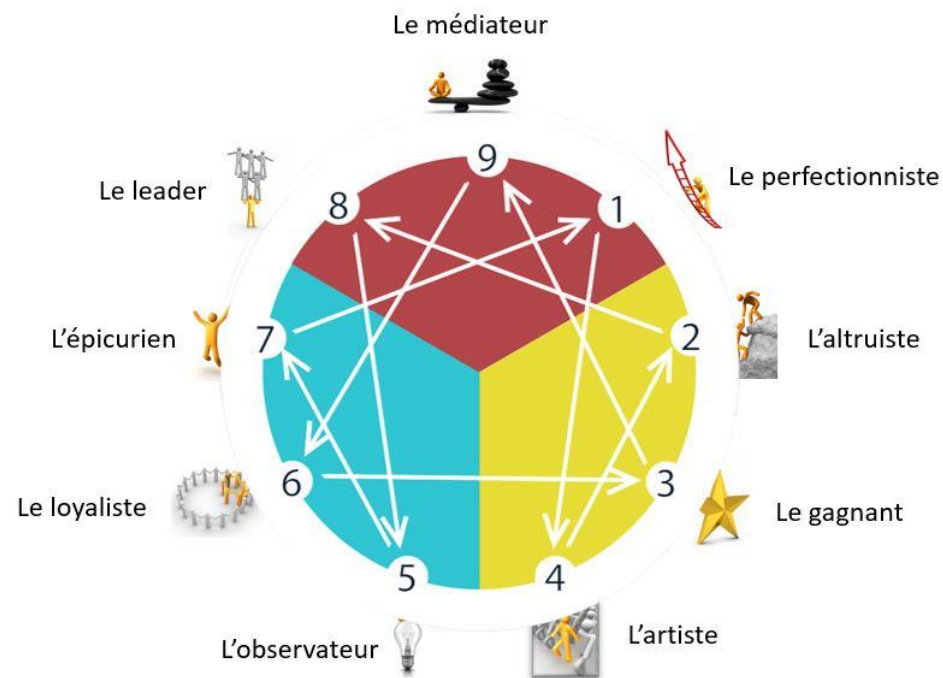
Apprenez à MIEUX SE CONNAÎTRE

Découvrez...

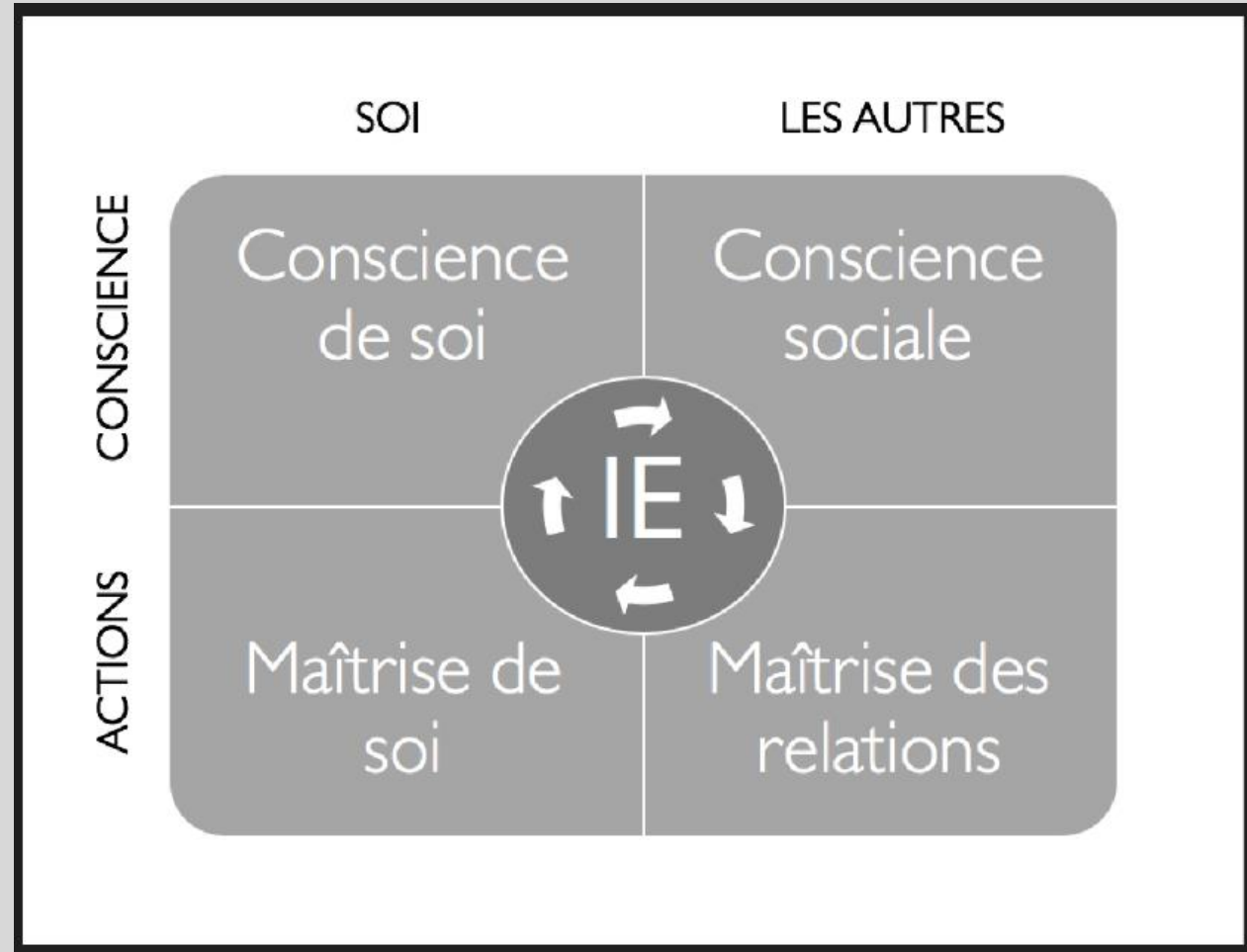
- Votre type dominant
- vos forces
- Vos atouts et talents
- vos défis
- vos croyances et stratégies les plus positives et celles limitantes
- Pour plus d'information via ce lien



3. Les 9 types de l'ennéagramme



**Développez
vos
compétences
en lien avec
l'intelligence
émotionnelle**



Mieux comprendre comment fonctionne son cerveau



POUR UN CERVEAU
OPTIMAL ET HEUREUX



POUR PLUS D'EFFICACITÉ
PERSONNELLE



midipile
COACHING

MENU

- 1 FIXER ET CLARIFIER VOS OBJECTIFS
- 2 METTRE SES NEURONES EN FORME
- 3 ACCROITRE SON ENERGIE
- 4 POSITIVER
- 5 AUGMENTER SA CONCENTRATION ET DÉCROITRE SON STRESS
- 6 MIEUX MÉMORISER ET APPRENDRE
- 7 PLANIFIER
- 8 AUTO-ÉVALUATION FINALE

Sélectionnez la section de votre choix.

Références bibliographiques

GARDEZ UN CERVEAU HEUREUX ET OPTIMAL

POUR PLUS D'INFORMATION VIA CE LIEN

/

Mieux gérer son temps et ses priorités



Connaître ses valeurs
dominantes



Se fixer des objectifs et
sous-objectifs



Savoir comment
maintenir sa motivation

**Utilisez les
lois de
l'esprit:
pour être plus
efficace et plus
libre**

- La loi de Pareto
- La loi du moindre effort
- L'écoute de notre état mental et physique optimal
- La loi des rendements décroissants
- La loi de Carlson
- Le Principe des séquences homogènes
- La loi de Parkinson
- La loi d'Eisenhower

Planifiez



PASSEZ
DES
IDÉES
AUX
ACTIONS



Gardez le « focus »! Pourquoi est-ce difficile?



STRATÉGIE INÉFFICACES



OBSTACLES
PSYCHOLOGIQUES

Pour optimiser son « focus »

Concentration-
effort focalisé

Auto-discipline

Action-
priorisation
exécution

Persistance-
constance

Deux types de motivation

Externes

internes

Motivations externes

Groupe de
soutien

Partenaire de
projet

Coach

Encouragement
valorisation

Récompenses

Etc..

Motivations internes: Le pourquoi!

 Quels bénéfices; pour soi, sa famille, ses amis, communauté, l'organisation

 Quels changements positifs dans sa vie

 Quels changements positif au niveau de l'organisation

 Quelles émotions positives va-t-on ressentir

 Quels impacts positifs aura-t-on sur les autres, la communauté, l'organisation

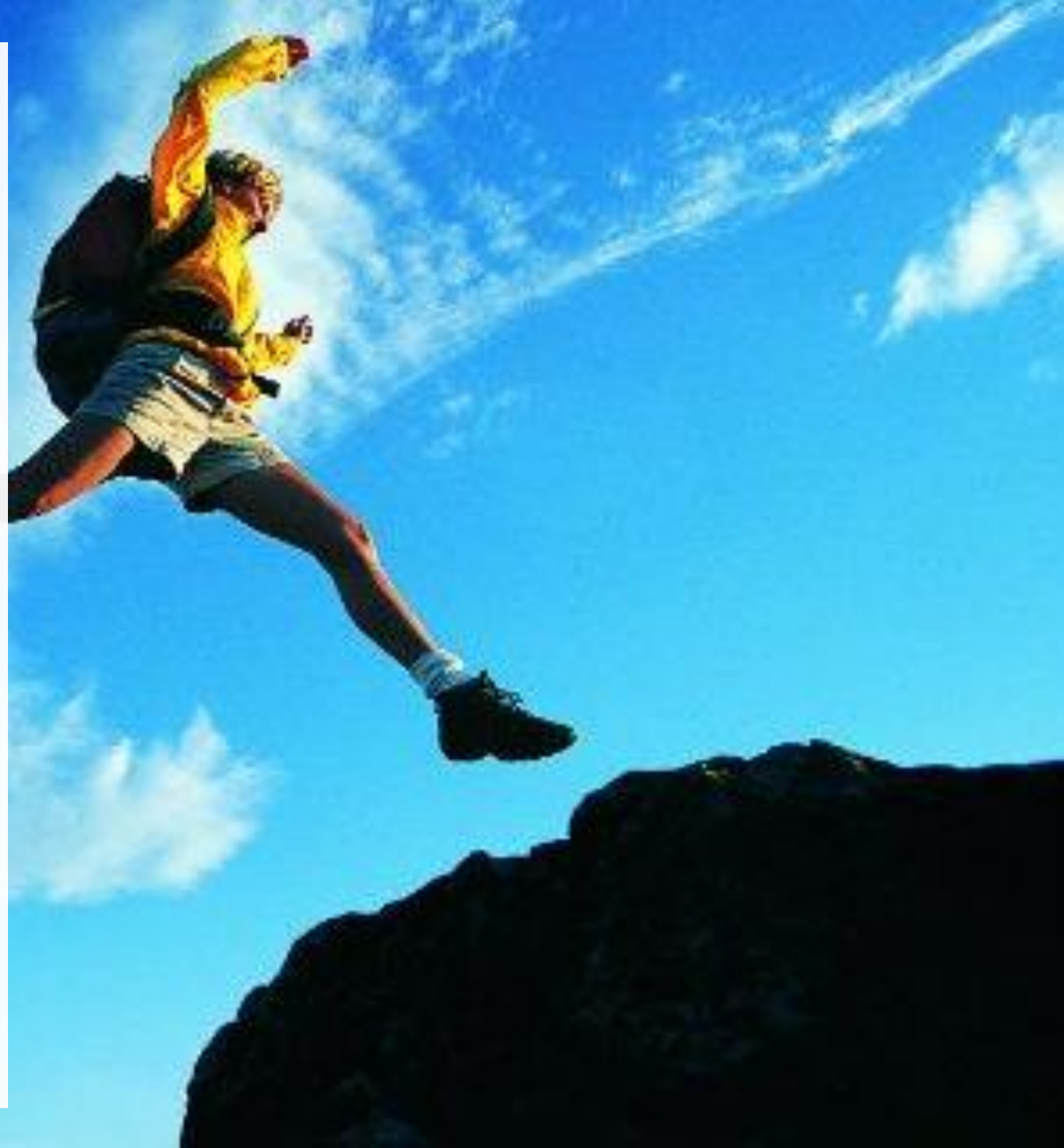
 À quoi je veux contribuer

VISUALISEZ
VOTRE
RÉUSSITE
AVEC TOUS
VOS SENS!



Visualisez ce que vous voulez vraiment

- «Faites-vous une image de votre réussite et imprimez-la de façon indélébile dans votre esprit. Que cette image ne pâlisce jamais, qu'elle nourrisse constamment votre esprit, qui cherchera à son tour à la développer.»– Dr Norman Vincent Peale



La puissance de votre attitude



ATTITUDE
POSITIVE



PRO ACTIVE



ENTHOUSIASME



PLAISIR



COLLABORATION

Se focaliser sur les choses les plus importantes à faire



CE QUI EST
IMPORTANT



ÉVALUER OU IGNORER
LES URGENCES



ÉVITER LES
MULTITACHES

Optimiser votre environnement...

- Des relations dynamisantes et positives
- Un espace de travail rangé ou organisé de façon optimale
- Une bonne hygiène de vie
- Une alimentation équilibrée et énergisante
- Bougez! sports, exercices, loisirs quotidiens
- Bonne hydratation
- Etc..



Créer des règles quotidiennes



Des règles de choses à ne pas faire:
exemple; prendre ses textos, messages ou
aller sur les réseaux



Des exigence à faire: exemple; accomplir
certaines tâches utiles quotidiennes, routine

Prenez des décisions et passez à l'ACTION!



INFORMATION ET
RECHERCHE



APPRENTISSAGE



EXPÉRIENCE



CONFIANCE



PLANIFICATION



Avant tout! Profitez du moment présent!

- Déconnectez votre cerveau
- Reposez-vous
- Amusez-vous

et

Passez un BON ÉTÉ!

Diane 😊

