

METTRE EN PLACE UNE STRATÉGIE GAGNANTE



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



« Celui qui ne s'engage pas consciemment à réaliser ce qui est important s'engage inconsciemment à réaliser ce qui n'est pas important. »

Notre temps est précieux. Et parfois nous le perdons en procrastinant, en hésitant longtemps à faire nos choix ou en oubliant l'essentiel. Voici une stratégie possible afin d'éviter cet écueil.

VISEZ HAUT, VISEZ LOIN

Commencez par déterminer une vision à trois ans. L'important ici est de rêver, de poser ce rêve sans limite : quelle serait la vie de vos rêves dans vos différents domaines de vie (au niveau familial, professionnel, social et personnel) ?

Pour vous aider, écrivez la version de votre futur Moi : qu'est-ce qui est essentiel pour vous ? Qu'avez-vous envie d'apporter au monde ?

Une vision donne une direction et reprecise le sens de votre vie : l'important n'est pas nécessairement d'atteindre ce but, mais bien de se lever chaque matin en faisant des choses qu'on aime et qui font sens pour nous.

DES ÉTOILES POUR REVENIR SUR TERRE

Pour aller vers cette direction, quels sont les objectifs visés pour l'année à venir ?

Choisissez trois projets qui vous tiennent à cœur. Fixer des objectifs permet de définir des priorités, de faire plus facilement des choix et de pouvoir mettre des limites et dire non à des projets qui ne vont pas dans ce sens.

REVENIR AU QUOTIDIEN

À partir des objectifs annuels, établissez un plan d'action sur 12 mois. Pour vous aider, vous pouvez visualiser un escalier comportant douze marches : que placez-vous sur chaque marche ? Vous pouvez même illustrer cet escalier et l'afficher quelque part dans votre maison : sous vos yeux, ce trajet va s'ancre dans votre inconscient, permettant ainsi à votre cerveau de sélectionner des informations pertinentes par rapport à ceux-ci.

Un rêve écrit avec une date devient un objectif. Un objectif décomposé en plusieurs étapes devient un plan. Un plan soutenu par des actions devient RÉALITÉ.

CELEBRATE

Tout occupés que nous sommes à atteindre nos objectifs, nous oublions parfois de savourer nos réussites. À chaque marche franchie, prenez le temps de regarder le chemin parcouru, félicitez-vous et pourquoi pas vous offrir un cadeau ?

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

Rejoignez-nous sur notre page Facebook :

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

