

Diego Exposito

# Coach et Vous!

Manuel d'Auto Coaching



PRESTAC**ION**  
C O N S E I L



Ce Manuel d'Auto Coaching est le fruit des connaissances de l'auteur au jour de sa publication.

Quatre clés clés sont nécessaires pour développer la confiance en soi ou reprendre confiance en soi :

- ✓ Acquérir de l'expérience en s'impliquant activement dans les situations : **Agir !**
- ✓ Évaluer les résultats en allant au-delà de nos échecs pour bien comprendre nos erreurs : **l'échec n'existe pas !**
- ✓ Innover «volontairement » en cherchant des solutions meilleures que celles qu'on connaît déjà c'est-à-dire construire à partir de nos réussites : **Oser !**
- ✓ Prendre des risques calculés en graduant le niveau de difficulté pour progresser et ne pas se limiter à ce qu'on connaît déjà sans pour cela chercher des situations trop difficiles : **sortir de la zone de Confort !**

Dans certains cas, la perte de confiance survient plus tardivement. Elle résulte davantage d'une succession d'expériences vécues comme des échecs et pour lesquelles nous avons développé des doutes sur nos propres capacités. Il est nécessaire de prendre conscience de vos freins et des limites que vous vous imposez, de prendre conscience des mécanismes «d'auto-sabotage » à l'oeuvre et d'apprendre à mieux gérer votre émotions pour vous faire grandir votre confiance en vous-mêmes.

***« Ce n'est pas parce que c'est difficile que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas que c'est difficile. »***

**Sénèque**

## Table des matières

|  |    |
|--|----|
| PREAMBULE.....                                       | 6  |
| QU'EST CE QUE LE COACHING ?.....                     | 7  |
| IMPORTANCE DU COACHING.....                          | 8  |
| POURQUOI CE LIVRE ?.....                             | 9  |
| OUTIL N°1.....                                       | 11 |
| La Roue de la Vie.....                               | 11 |
| OUTIL N°2.....                                       | 14 |
| La liste de Vos Succès.....                          | 14 |
| OUTIL N°3.....                                       | 16 |
| Je (ne) désire (pas) et je (ne) possède (pas).....   | 16 |
| Je (ne) désire (pas) et je (ne) possède (pas).....   | 17 |
| OUTIL N°4.....                                       | 19 |
| Affirmations positives pour améliorer votre vie..... | 19 |
| OUTIL N°5.....                                       | 23 |
| Se fixer des objectifs motivants.....                | 23 |
| OUTIL N°6.....                                       | 26 |
| Analyse AFOM.....                                    | 26 |
| Analyse AFOM : qu'est ce que c'est ?.....            | 27 |
| OUTIL N°7.....                                       | 31 |
| La Ligne de Vie.....                                 | 31 |
| OUTIL N°8.....                                       | 34 |
| Évaluez votre degré de motivation.....               | 34 |
| Évaluez votre degré de motivation.....               | 36 |
| En guise d'Au Revoir.....                            | 38 |

## PREAMBULE

Peut être avez-vous déjà une idée de ce qu'est le coaching. Peut-être pas...

Ici figure généralement une accroche prometteuse sur tous les bienfaits que peut vous procurer le coaching. Je vous invite à vous rendre sur mon site <http://prestation-mp.com> , vous y découvrirez une partie des ressources que vous avez déjà en vous et qui ne demandent qu'à être sollicitées pour une vie meilleure.

Ainsi, plutôt que de me lancer dans une ré écriture de mon site, je me propose plutôt de préciser ce qu'est le coaching.

Non pas une définition académique ou racoleuse, plutôt un éclairage afin de dépoussiérer l'idée que vous pourriez en avoir...

Le Coaching doit être envisagé comme une relation de confiance entre votre coach et vous. L'objectif, clairement affirmé dès le départ de la démarche, sera d'identifier et de comprendre vos propres obstacles et à sortir de cette « zone de confort » faite de compromis avec nous-mêmes.

Il s'agit d'ouvrir un espace de travail, on pourrait dire « chantier » mais le terme me semble un peu exagéré, dont la finalité sera de VOUS changer pour une vie meilleure incluant vos propres critères : succès personnels, familiaux, professionnels, dans vos relations, etc... il ne tient qu'à vous de fixer votre objectif.

## QU'EST CE QUE LE COACHING ?

Ainsi posée, il me sera difficile de répondre de manière simple à cette question. Alors je vais non pas me dérober, mais écarter dans un premier temps tout ce que n'est PAS le coaching. Je ne me hasarderai pas non plus à une définition étymologique ou académique, tant les racines et emprunts à la philosophie, la psychologie et autres démarches humanistes sont nombreux.

A ce stade, reprenez que le Coach :

- N'est PAS un thérapeute. Sa démarche ne consiste pas à travailler sur les éléments de votre passé mais bien sur les enjeux à venir,
- Ce n'est PAS un consultant ou un prescripteur : le coach ne vous délivrera aucune ordonnance, recette ou règle de conduite,
- Ce n'est PAS non plus un Mentor ou un formateur en ce sens qu'il ne délivre ni connaissances ni instructions.

Au cours d'un coaching, la recherche ne portera que sur vous même, vos ressources, un peu selon l'approche Socratique de la maïeutique qui, par le truchement du questionnement permet l'émergence de vos propres réponses aux questions que vous vous posez.

En certaines circonstances, toutefois, on peut le voir comme un cocktail de Coach et de Consultant : une certaine dose de connaissances étant souvent transmises au cours des séances. Il s'agit là d'une réelle valeur ajoutée offerte par le coach...

## IMPORTANTANCE DU COACHING

Une formule , souvent répétée lors des séances résume parfaitement ce qu'est le coaching : Il est le lien entre la situation actuelle et la situation désirée. C'est à dire que le Coaching a pour vocation de trouver les ressources pour permettre à celui que vous êtes aujourd'hui de devenir celui que vous VOULEZ être.

Est-il exact d'affirmer que l'objectif ultime du Coaching est de vous permettre d'atteindre, ou au moins de progresser vers , le bonheur ?

Personnellement, j'en suis convaincu. C'est, de mon point de vue, de cette manière que Coach et Coaché travaillent...

Sans doute vous êtes-vous (ou vous a-t-on) souvent demandé : « *Et toi, qu'attends-tu vraiment, mais VRAIMENT, de la vie ?* ».

La réponse classique est « *Etre heureux !... ce n'est pas le souhait de tout le monde... ?* ».

Bien sûr que oui, je me risquerais même à avancer que l'humanité toute entière aspire à être heureuse !...

Vues sous cet angle, les différences entre individus peuvent sembler insignifiantes ou inexistantes... mais, si vous demandez :

« *Que signifie pour toi être heureux?* »

ou encore :

« *Qu'est ce que le succès, de ton point de vue ?* »

Les réponses fournies vous feront toucher du doigt à quel point chacun de nous est unique.

...et permettre à chacun de trouver SA réponse constitue la tâche du Coach.



## POURQUOI CE LIVRE ?

Cet ouvrage est dédié à tous ceux qui ont décidé de progresser dans leur vie.

Son ambition est de vous faire réfléchir, si vous le souhaitez, sur bien des aspects de votre vie et les diverses dimensions de votre être : les émotions et les pensée en premier lieu.

Vous y trouverez quelques conseils et outils afin de vous découvrir et de vous comprendre un peu mieux...

Il faut, pour cela, poser trois postulats de base :

**Postulat N°1** : Chacun sait, même de manière inconsciente, où il veut aller dans sa vie et quels sont les freins qu'il pose lui même à sa propre progression.

**Postulat N°2** : Nos pensées sont à l'origine de nos émotions et de nos décisions.

**Postulat N°3** : Nous devons faire émerger nombre d'élément de notre inconscient pour être en mesure d'agir à bon escient. C'est ce que nous appelons la prise de conscience. Il n'est pas possible d'agir contre des éléments dont nous n'avons pas conscience ; croyances limitantes, émotions, pensées,...

Ce Manuel a pour ambition de déverrouiller votre potentiel. **Vous êtes extraordinaire !**  
Nous vous accompagnerons, à notre mesure, dans cette expérience passionnante...

Nous vous guiderons afin d'éclairer d'un jour nouveau quelques unes des zones de votre vie... si vous le voulez.

Nous vous proposons de :

**Fixer des objectifs motivants... et les atteindre**

**Surmonter les obstacles**

**Développer et mettre en œuvre vos propres plans d'action**

Tout le travail du Coach consiste à ramener à la conscience ce qui se trouve dans votre inconscient. Les outils et exercices qui suivent ont pour vocation d'effectuer ce travail vous-même... si telle est votre volonté. Soyez honnête et sincère envers vous-même.

Vous êtes désormais votre propre coach !

Sachez que j'utilise tous les outils que je vous présente à l'occasion de mes programmes et accompagnements :

**Les Clés de la Confiance en Soi**  
**Fixer et Atteindre ses objectifs**

J'espère que vous apprécierez ce cadeau et qu'il vous sera utile...Je vous souhaite beaucoup de succès !

## OUTIL N°1

### La Roue de la Vie...

*Votre vie est-elle équilibrée... ?*

Si vous avez du succès en affaires, dans votre vie professionnelle, des revenus confortables, mais que vous n'avez pas le temps d'en profiter, il y a fort à parier que votre vie n'est pas équilibrée...

Si vos passions, vos activités, vous empêchent de passer du temps avec votre famille, vos enfants, vos amis...il y a fort à parier que votre vie n'est pas équilibrée...

Si vous êtes surbooké au point d'en oublier votre santé... vous avez compris...

Et si vous possédez une superbe maison, des vacances, une voiture de rêve mais personne avec qui les partager...

#### **Tous les compartiments de votre vie devraient être équilibrés.**

Le premier outil que je vous propose est un simple exercice de prise de conscience. Il vous aidera à identifier les aspects de votre vie auxquels vous seriez bien inspirés de prêter plus d'attention. Il vous aidera à mettre en évidence les aspects auxquels vous accordez trop d'importance, au détriment de quels autres.

Etablissez une échelle de 0 à 10 en partant du centre de chacun des rayons de la roue.

Il suffit ensuite de noter de 1 à 10 les aspects de votre vie les plus importants. Vous pouvez, par exemple, choisir *le travail, votre conjoint, la santé, les loisirs, le développement personnel, la famille, les amis, l'estime de vous-même, l'argent, la réussite, l'amour, la carrière, la spiritualité,...*

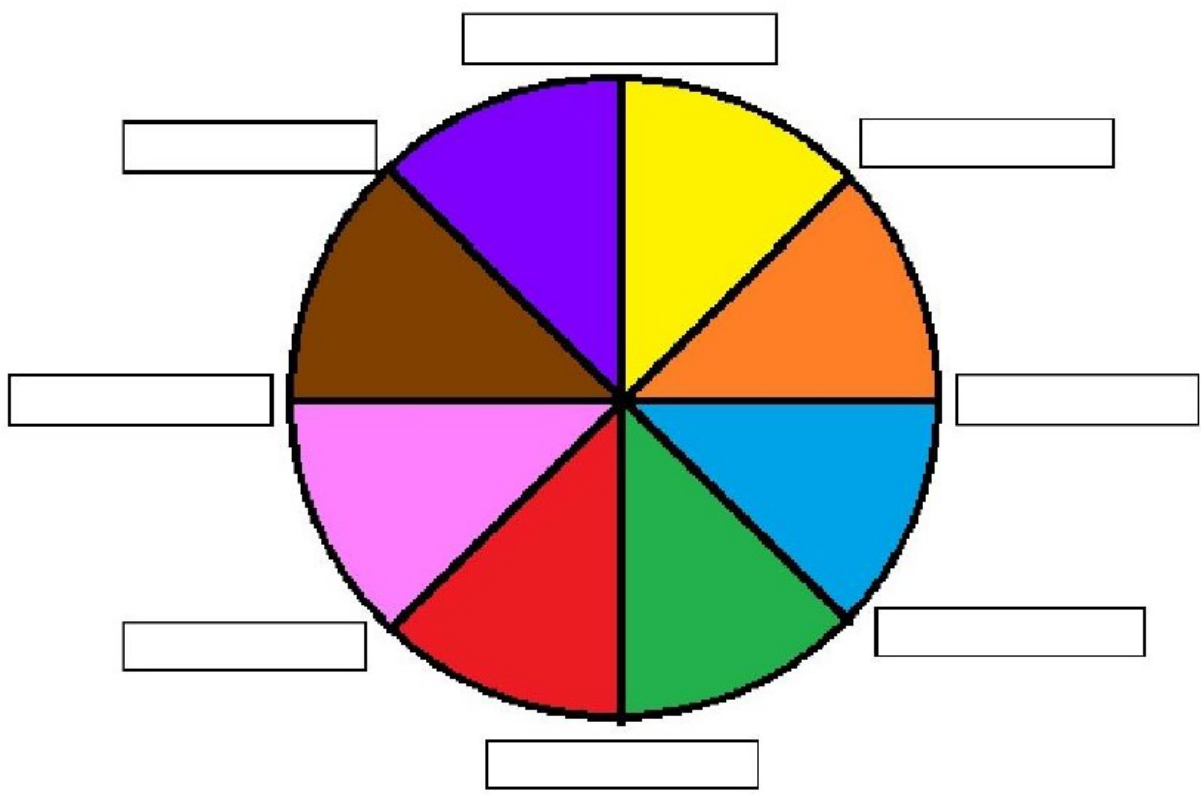
Vous pouvez, si vous le souhaitez, les regrouper. Par exemple *Famille et Amis...*

Je ne voudrais pas vous influencer, complétez les cadres blancs avec vos choix personnels. L'objectif n'est pas d'obtenir des 10 sur tous les points, mais plutôt d'éviter les pics et les creux sur la roue lorsque vous aurez réuni tous les points. Recherchez une courbe aussi ronde que possible.

Notez la date et recommencez l'exercice lorsque vous penserez avoir progressé sur un plusieurs points,

L'objectif final est la recherche d'équilibre...

La Roue de la Vie...



**Des outils éprouvés, simples à comprendre et à mettre en œuvre :  
Décidez de changer dès aujourd'hui**

Diego EXPOSITO a développé le programme de coaching  
**UP and GO !**

Coach professionnel, il est régulièrement sollicité par de nombreuses organisations, de la plus petite aux grands groupes sur les thèmes du leadership, des stratégies de management, de la performance des équipes et la prise de décision.

Ses outils sont aujourd'hui à la portée de tous sur le site web de Prestaction et immédiatement disponibles.

<http://www.prestaction-mp.com>

