

Diego Exposito

Coach et Vous!

Manuel d'Auto Coaching



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

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

OUTIL N°2

La liste de Vos Succès...

Avez-vous du succès dans la vie... ?

Ne cherchez pas la réponse, je la connais déjà : **Bien sûr !**

Certaines personnes ont des difficultés à reconnaître leurs réussites... je devrais dire beaucoup de personnes. Je ne remonterai pas ici jusqu'à votre apprentissage de la marche, juste avant d'apprendre à parler, la liste serait un peu longue... Je vous propose de lister ici quelques uns de vos succès, juste pour vous montrer à quel point vous accumulez les réussites. A vous de compléter cette liste avec les succès que vous avez connus.

- Terminer vos études
- Passer le permis de conduire
- Apprendre à faire du vélo
- Apprendre à nager
- Obtenir un emploi
- Vous adapter à de nouvelles fonctions, villes, personnes, pays...
- Apprendre à utiliser l'informatique
- Utiliser les nouvelles technologies
- Avoir des enfants et les éduquer
- Apprendre à cuisiner
- Ecrire un livre, des histoires,...
- Parler en public
- Faire du théâtre
- Pratiquer un sport
- ...

J'espère que vous ne pensez pas que ce sont des choses futiles ou aisées...car il n'en est rien ! Une fois accomplies, toutes ces choses vous semblent faciles, sans importance, mais soyez convaincus que ce n'est pas le cas. Vous croyez VRAIMENT qu'il est facile de passer le permis de conduire, d'élever des enfants, aller travailler pour la première fois ? Aujourd'hui, tout ceci paraît très simple, mais si on vous avait posé la question quelques semaines avant de les réaliser...

Dressez une liste de tous vos succès... vous allez vous trouver GENIAL !

OUTIL N°3

Je (ne) désire (pas) et je (ne) possède (pas)...

Jusqu'où poussez-vous vos rêves... ?

J'utilise cet outil dans mes ateliers. Si vous participez à l'un d'eux, vous pouvez sauter l'exercice... ou le faire maintenant.

Si vos objectifs de vie ne sont pas encore clairs et que vous souhaitez les découvrir, cet exercice vous aidera à identifier la direction à prendre, où vous conduisent vos désirs, intimement liés à vos valeurs de fond. Peut-être vous étonnerez-vous vous-même et prendrez-vous conscience de ce que vous voulez réellement dans la vie...

Mode d'emploi : inscrivez dans le carré 1 « *Je désire et j'ai* » au moins 7 choses que vous aimez VRAIMENT dans votre vie. Dans le carré n°2, 7 choses que vous possédez mais ne voulez pas réellement dans votre vie ; pour compléter le carré n°3, demandez-vous ce que vous désirez mais que vous ne possédez pas encore et, pour terminer, il est toujours bon d'identifier des choses que vous ne possédez pas mais dont... vous ne voulez pas.

Lorsque vous aurez complété toutes les zones, revenez sur le carré n°2 et demandez-vous « Qu'est ce que j'aimerais à la place de... ? ». Lorsque vous aurez répondu à cette question, ajoutez-les au carré n°3. Hiérarchisez ensuite vos réponses précédentes et celles que vous venez d'inscrire.

Soyez aussi sincère que possible...

Je (ne) désire (pas) et je (ne) possède (pas)...

1	Je désire et j'ai déjà	Je NE désire PAS et j'ai	2
3	Je désire et je N'AI PAS	Je NE désire PAS et je N'AI PAS	4

Qu'en pensez-vous... ? Quel effet la prise de conscience de ce que vous désirez vraiment produit-il sur vous ? Aimeriez-vous l'obtenir ?

Vous venez d'expérimenter la différence entre conscient et non conscient...

**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>

