

Diego Exposito

Coach et Vous!

Manuel d'Auto Coaching



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

Table des matières

OUTIL N°6.....	3
Analyse AFOM.....	3
Analyse AFOM : qu'est ce que c'est ?.....	4

OUTIL N°6

Analyse AFOM

Comment aborder votre objectif ?

L'analyse AFOM a été largement utilisée dans les entreprises anglo-saxonnes en stratégie marketing et elle est toujours utilisée par de nombreuses entreprises ou porteurs de projets en France. C'est un outil très pertinent, facile à utiliser et parfaitement adapté aux personnes. Il vous permet de facilement prendre conscience de votre situation du moment. De plus, il vous fournira de précieuses indications utiles à votre plan d'actions.

N'oubliez pas que le travail du Coach consiste à faire émerger ce qui est enfoui dans votre inconscient...vous êtes maintenant votre propre Coach !

Prenez conscience de votre situation actuelle, identifier les points sur lesquels vous pouvez vous appuyer et les ressources mobilisables.

Analyse AFOM : qu'est ce que c'est ?

A: Atouts

F : Faiblesses

O: Opportunités

M : Menaces

Facteurs Internes	ATOUTS	OPPORTUNITES	Facteurs Externes
	FAIBLESSES	MENACES	

ATOUTS: Inscrivez dans ce cadre tous vos points forts, vos atouts pour atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé. Ces atouts doivent impérativement être des atouts internes, c'est à dire que vous les maîtrisez seul. Il peut s'agir de savoir-faires particuliers, de compétences spécifiques, d'acquis de de formation , etc...

FAIBLESSES: A l'inverse, inscrivez ici tout ce qui peut vous freiner, vous ralentir dans l'atteinte de vos objectifs. Attention, il s'agit seulement d'identifier des faiblesses, pas de vous saboter !

Notez toutes vos croyances, vos craintes, ce que vous considérez comme des faiblesses à ce moment précis, les compétences que vous pensez nécessaires et que vous ne possédez pas.

Exemple : *manque d'expérience ou de connaissances, manque de temps, mauvaises habitudes au regard du projet, méconnaissance du marché...*

OPPORTUNITES: Prenez conscience des éléments qui vous facilitent la vie dans le cadre de votre projet, celles qui vous sont favorables pour parvenir à le réaliser. Grâce à elles, vous aurez davantage d'aisance dans les actions à engager ou pour faire face aux obstacles.

Exemple : *contexte économique favorable, accès aisé à la formation, faible investissement à prévoir, baisse des prix de l'énergie,...*

MENACES: ne négligez pas (sans les exagérer) les facteurs à même de vous freiner, identifier ceux qui peuvent se transformer en obstacles, en conflits à court ou plus terme, vous permettra d'anticiper les solutions à mettre en œuvre et...si possible, de les transformer en opportunités.

Exemple : *la concurrence, le contexte économique, la hausse des prix des matières premières, la tiédeur des clients ...*

Lorsque vous aurez complété toutes les parties du tableau AFOM, l'exercice consistera à rechercher des solutions afin de transformer Faiblesses et Menaces en Atouts ou Opportunités. Vous ne parviendrez peut-être pas à éliminer tous ces facteurs de risque, mais l'objectif consiste à les réduire au maximum. Accordez une attention toute particulière aux Faiblesses : ce sont les points sur lesquels vous possédez la plus grande marge de manœuvre.

Si, par exemple, l'une de vos faiblesses est le manque de temps, peut-être ne trouverez-vous pas la solution pour allonger la durée des journées (*si vous trouvez, n'hésitez pas à laisser un message sur mon site web!*), par contre, peut-être pouvez-vous travailler différemment pour une gestion du temps plus efficiente...ceci est toujours possible (**Presta^{ION}** propose d'ailleurs un module sur ce thème).

En ce qui concerne les Menaces externes, celles sur lesquelles vous n'avez que peu de prise, il s'agira de faire appel à votre imagination et votre créativité afin de les transformer en opportunités ou, au moins, en menaces « maîtrisables ».

Prenons l'exemple de « *la crise* »... sujet récurrent de ces dernières années. Bien sûr, pour la plupart des gens, les périodes de crise sont les pires.

Mais vous n'êtes pas « la plupart des gens » ! Bien des réussites ont démarré durant les périodes de crise par le passé. Bien des succès se sont construits et leurs auteurs ont vu dans ces périodes de crise les formidables opportunités qui s'offraient à eux. Ils ont su transformer une faiblesse en force, une menace en opportunité.

**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>

