

Diego Exposito

Coach et Vous!

Manuel d'Auto Coaching



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

Table des matières

OUTIL N°8.....	4
Évaluez votre degré de motivation.....	4
Invictus.....	8

OUTIL N°8

Évaluez votre degré de motivation

Etes-vous suffisamment impliqués dans votre projet ?

Puisque vous avez consciencieusement terminé les exercices précédents (si ce n'est pas le cas... je vous encourage à le faire...) je voudrais vous offrir ce dernier outil qui vous permettra de mesurer si vous êtes pleinement engagé dans votre projet ou pas.

Beaucoup de personnes tombent facilement dans la procrastination. Elles se sentent motivées et impliquées dans un projet, mais au moment du passage à l'action, elles trouvent toujours quelque chose de « *plus important* » ou bien de « *plus urgent* » à faire. Elles trouvent d'excellentes excuses pour remettre cela à demain, à la semaine prochaine, au 1^{er} Janvier... au prochain millénaire. Il est évident que si vous êtes dans ce cas, c'est que vous n'êtes pas vraiment au clair avec vous-même ni avec vos projets.

Ni implication, ni motivation.

Sans ces deux ingrédients, inutile d'envisager ni coaching ni auto-coaching. C'est à vous qu'il incombe d'atteindre vos objectifs. Ni au coaching, ni au coach.

Afin de vérifier le niveau de motivation et d'engagement acquis grâce à cet auto-coaching, je vous propose l'exercice suivant qui, bien que simple, n'en est pas moins pertinent et n'exige pas moins de concentration.

Comme pour les précédents exercices, soyez honnête avec vous-même.

Outre l'évaluation de votre motivation, cet outil pourra aussi vous aider à mettre en lumière quelques croyances limitantes.

Décrivez en une seule phrase le résultat que vous attendez, l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Notez ensuite sur les pages qui suivent votre degré de confiance pour chacune des croyances, 1 étant la note la plus faible. Veillez, au préalable à compléter chaque phrase avec vos propres objectifs.

Avant d'inscrire la note, lisez chacune des phrases à voix haute.

Prenez le temps d'y penser.

Observez vos émotions.

Répétez la phrase à voix haute si nécessaire.

Inscrivez la note.

Evaluez votre degré de motivation

1. J'ai clairement défini mon objectif qui est

.....
.....
.....

1 2 3 4 5

2. Le résultat que je vais obtenir

.....
.....
.....

.est bon pour moi et mérite mes efforts.

1 2 3 4 5

3. Je pense qu'il est possible pour moi de

.....
.....
.....

1 2 3 4 5

4. Je me sens tout à fait à l'aise et mon plan d'actions me semble approprié pour atteindre mon objectif qu'est

.....
.....
.....

1 2 3 4 5

5. Je possède toutes les capacités et les compétences pour atteindre mon objectif qui est

.....
.....
.....

1 2 3 4 5

6. Je suis seul responsable dans le fait d'atteindre mon objectif qui est

.....
.....
.....

et je mérite d'y arriver.

1 2 3 4 5

Invictus

*Dans les ténèbres qui m'enserrent
Noires comme un puits où l'on se noie
Je rends grâce aux dieux, quels qu'ils soient
Pour mon âme invincible et fière.
Dans de cruelles circonstances
Je n'ai ni gémi ni pleuré
Meurtri par cette existence
Je suis debout, bien que blessé.
En ce lieu de colère et de pleurs
Se profile l'ombre de la Mort
Je ne sais ce que me réserve le sort
Mais je suis, et je resterai sans peur.
Aussi étroit soit le chemin
Nombreux, les châtements infâmes
Je suis le maître de mon destin
Je suis le capitaine de mon âme.*

William Ernest Henley (1843-1903)

Vous êtes parvenus au terme du premier voyage...

Ce petit Manuel d'Auto Coaching n'a certainement pas la prétention de remplacer la présence d'un coach mais, c'était bien là son intention, peut-être aura-t-il suscité quelques soubresauts ou prises de conscience et, pourquoi pas, allumer cette petite étincelle qui vous donnera l'envie d'entreprendre ce que vous n'aviez pas osé faire jusqu'ici.

Pour ma part, la seule idée que cette lecture ait pu vous être d'une quelconque utilité pour vérifier si, réellement, vous avez décidé de prendre un tournant dans la vie que vous meniez jusqu'à ce jour ou encore pour envisager les événements de votre quotidien sous un autre angle ou encore créer l'activité professionnelle dont vous rêvez, suffirait à me combler.

Si l'une de ces décisions est la vôtre, je souhaite que vous ayez pu trouver dans cette lecture les informations vous permettant d'identifier les plans de vous-même sur lesquels vous devez axer vos efforts.

Je ne puis que vous encourager à persévérer dans cette voie, aller au bout de cette recherche...vous avez rendez-vous avec vous-même.

Prenez confiance en vous, vos qualités, vos compétences, talents afin de réaliser ce qui vous enthousiasme et vous donne la joie de vivre.

Osez oser...

Il est possible qu'au cours des exercices que vous venez de réaliser vous ayez découvert un certain nombre de points que vous n'aurez pu aborder que de manière superficielle. Gardez en mémoire que demeurer dans l'attente, tourner en rond, rêver et analyser ne peuvent générer que regrets et frustrations.

N'attendez plus le coup de pouce du destin ou le moment idéal qui souvent n'arrivent pas... Saisissez les rênes de votre vie, soyez-en l'acteur et non un figurant!

Passez à l'action. Maintenant!

N'hésitez pas, si vous peinez à structurer votre démarche, à revenir sur le site de **PrestaCtion**, d'autres outils sont à votre disposition, comme:

- Les capsules audio de coaching au quotidien
- Le livre «Les Clés de la Confiance en Soi»
- Les divers modules de coaching (*Se fixer des objectifs, etc...*)

Nous enrichissons régulièrement notre boîte à outils...

Je conclurai avec cette dernière citation de Sénèque:

«Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va...»

Alors...bonne lecture et Bon Vent!

**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>

