gest&com

NICOLAS MARIE-LOUISE
COACH EXÉCUTIF

Atelier

upe06
UNION POUR L'ENTREPRISE DES ALPES-MARITIMES

Passer à l'action et y rester

Mai 2021

Passer à l’action et y rester

Premier niveau de conscience

Quel était votre ressenti en voyant le programme de cet atelier ?

Qu’est-ce qui est si important pour vous et qui vous a poussé à venir ?
C’est votre première action !

De quoi avez-vous vraiment envie ?

Avec quel résultat souhaitez-vous repartir à la fin de cet atelier ?

Tout art et toute investigation, et pareillement toute action et tout choix tendent vers quelque bien, à ce qu'il semble. Aussi a-t-on déclaré avec raison que le Bien est ce à quoi toutes choses tendent. (...).
N'est-il pas vrai dès lors que, pour la conduite de la vie, la connaissance de ce bien est d'un grand poids, et que, semblables à des archers qui ont une cible sous les yeux, nous pourrons plus aisément atteindre le but qui convient ?

Éthique à Nicomaque - Aristote

Décider de faire une action courageuse

Définissons une décision

Une décision prend racine dans une **émotion**, un ressenti qui vous poussera à agir ou réagir.

Mais alors quelle est la définition du mot « **décision** » dans ce contexte ?

C'est un jugement qui apporte une **solution**
Une fin de **délibération** dans l'acte de faire ou de ne pas faire !

Toute décision est correcte à l'instant « T », sans pour autant tout cautionner.
Mais une décision <u>aujourd'hui</u> quel impact sur <u>demain</u> ?

Passer à l’action et y rester

Ce sont nos émotions qui nous font prendre nos décisions

Décider de faire une action courageuse

Définissons une action

Une action prend racine dans une décision qui engendrera des résultats impactant votre vie, aujourd'hui ou demain.

Ce que fait une personne et par quoi elle réalise une intention ou une impulsion
Fait de produire un effet, manière d'agir sur une personne ou quelque chose.

Pousser son corps à agir.

Décider de faire une action courageuse

Définissions le courage

Le courage prend racine dans la peur. Le courage, c’est d’avoir peur mais d’y aller quand même.

Fermeté, force de caractère qui permet d'affronter le danger, la souffrance, les revers, les circonstances difficiles : Avoir du courage.
Ardeur mise à entreprendre une tâche : Travailler avec courage. Force, énergie et envie de faire une action quelconque ou ne pas avoir le courage de se lever.

« On ne nait pas courageux, on le devient. Ce n’est pas parce que j’ai un caractère courageux que j’accomplis des actions courageuses. C’est en les accomplissant que je le deviens.
C’est la pratique qui donne naissance et entretien la vertu. »
Aristote

Passer à l’action et y rester

Définissons une action courageuse

On ne parle pas ici de gestes héroïques ou extraordinaires, mais bien de gestes qui font naitre des peurs, qui exigent ce petit quelque chose qui nous donne souvent envie de remettre à demain.

Cette action courageuse est celle qui vous fera passer au-dessus de votre propre résistance.

C’est celle qui fera suite à une décision calibrée sur une émotion. Une émotion tellement grande, qu’elle placera votre désir de décision à un haut niveau. Ce désir poussera votre corps à agir pour obtenir le changement, le résultat, l’émotion attendus.

Passer à l’action et y rester

Définissons une action courageuse : dans l’exécutif

- En dirigeant d’entreprise qui doit donner une rétroaction difficile à un employé clé qui lui est proche.

- Une employée de retour d’un épuisement professionnel qui a avantage et grand intérêt à mettre des limites, à oser s’affirmer devant son gestionnaire et son équipe en revisitant ses conditions de travail et l’organisation de l’équipe.

- Un associé qui souhaite dénoncer une injustice sur la répartition des dividendes sur la base du travail accompli.

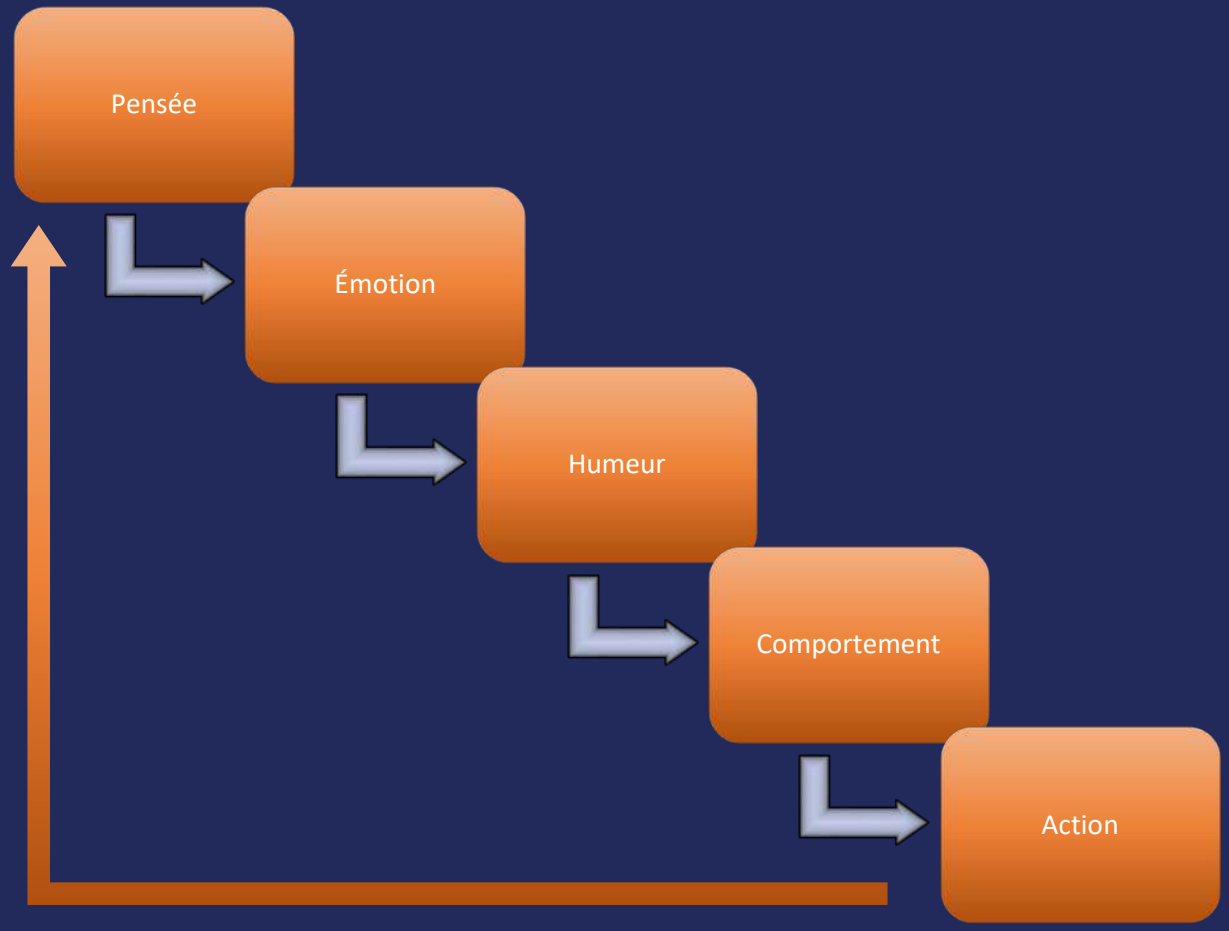
- Un directeur qui après douze années au même poste cherche à reprendre le "lead" perdu avec le temps et perdu dans de mauvaises habitudes acquises.

- Une directrice de communication qui doit gérer un conflit dans son équipe.

- Une athlète olympique, qui après un podium au dernier JO a vu ses performances reculer et qui vise à nouveau le rêve olympique.

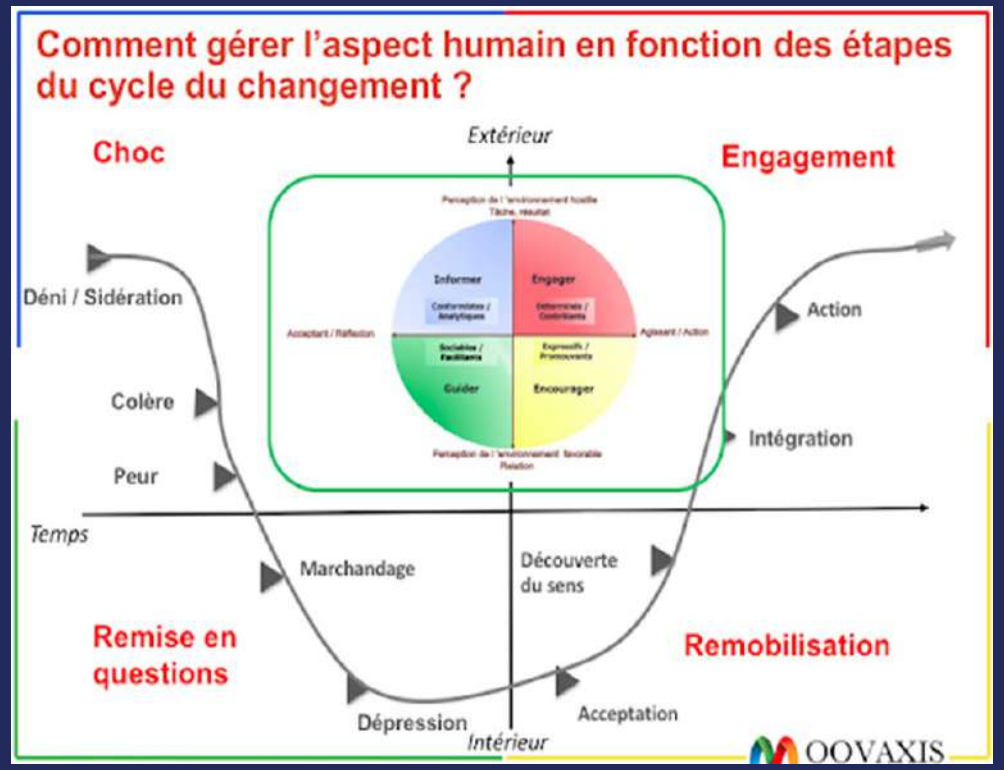
Passer à l'action et y rester

Ce que nous sommes est le résultat de pensées passées



Passer à l’action et y rester

Le cycle



Passer à l’action et y rester

Poème sur le changement

Chapitre 1
Je marche dans une rue.
Il y a un grand trou dans le trottoir.
Je tombe dedans.
Je suis perdue...impuissante.
Ce n'est pas ma faute.
Il me faut une éternité pour en sortir.

Chapitre 2
Je marche dans la même rue.
Il y a un grand trou dans le trottoir.
Je fais semblant de ne pas le voir.
Je retombe dedans.
Je n'arrive pas à croire que je suis au même endroit.
Mais ce n'est pas ma faute.
Il me faut encore longtemps pour en sortir.

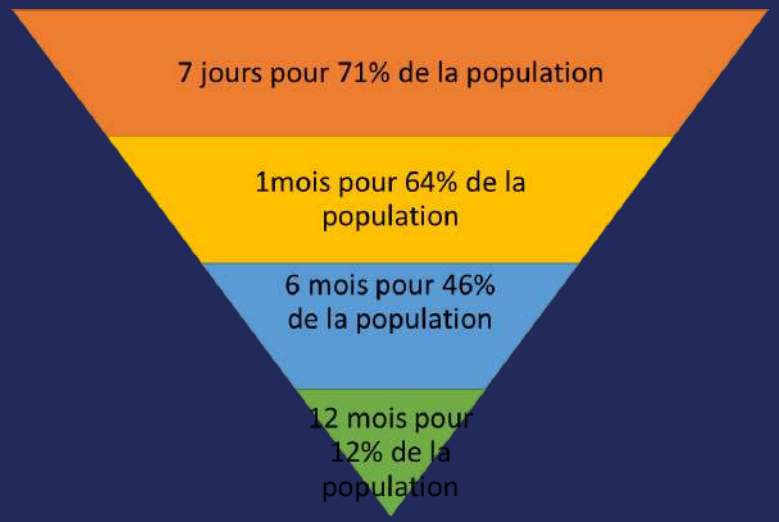
Chapitre 3
Je marche dans la même rue.
Il y a un grand trou dans le trottoir.
Je le vois bien.
Je tombe quand même dedans...c'est une habitude.
J'ai les yeux ouverts.
Je sais où je suis.
C'est ma faute.
J'en sors immédiatement.

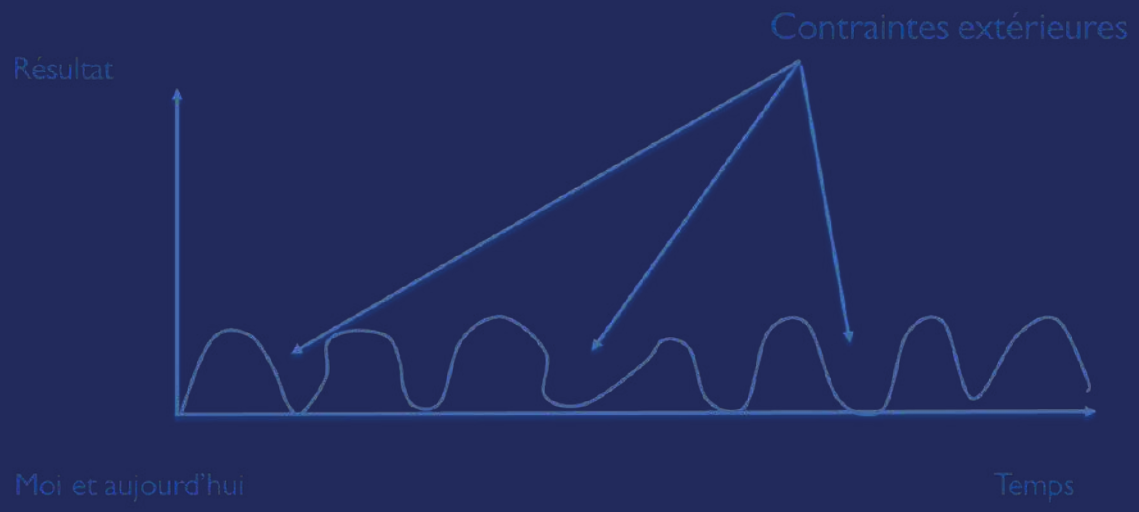
Chapitre 4
Je marche dans la même rue.
Il y a un grand trou dans le trottoir.
J'en fais le tour.

Chapitre 5
Je prends une autre rue.

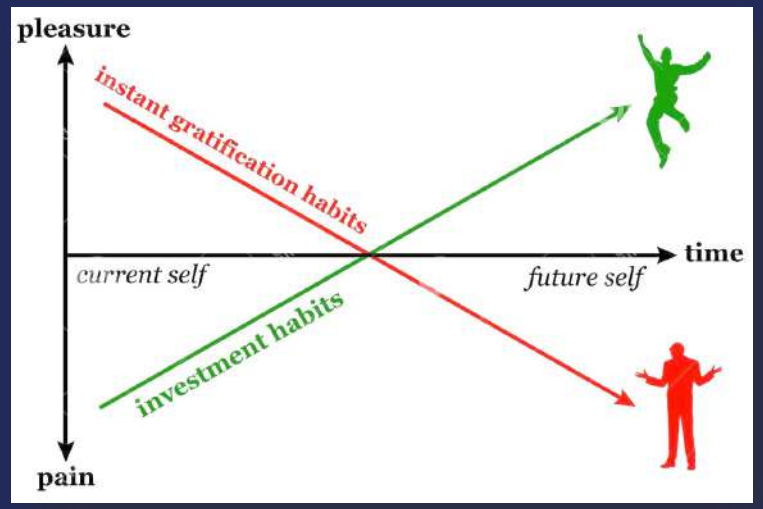
Portia NELSON

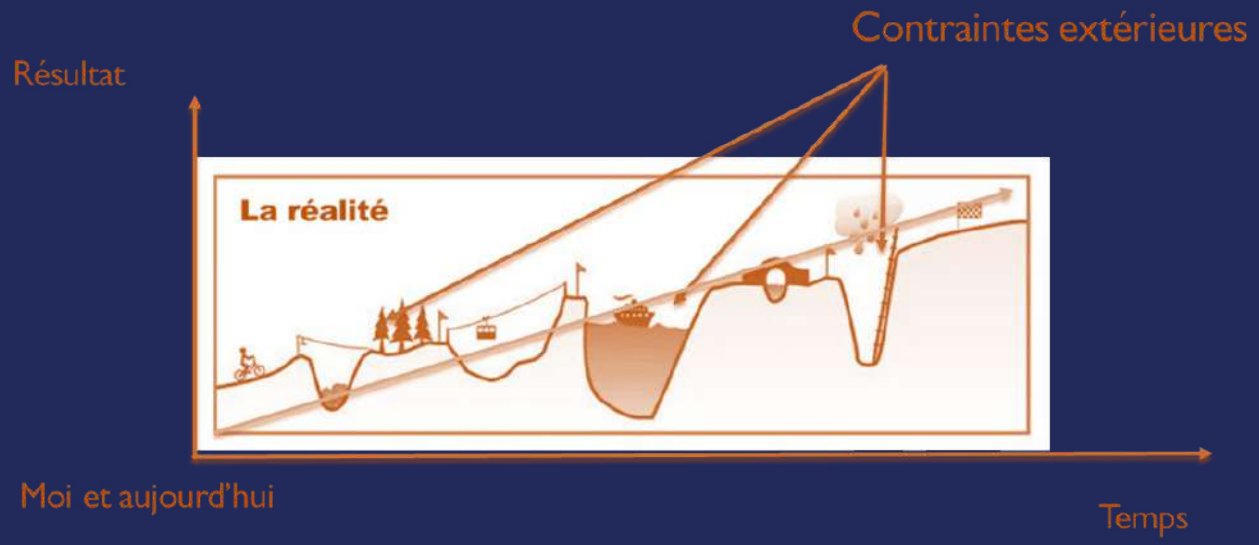
Passer à l'action et y rester, le club des 88





Passer à l'action et y reste, le club des 12





Passer à l’action et y rester

Quelques chiffres

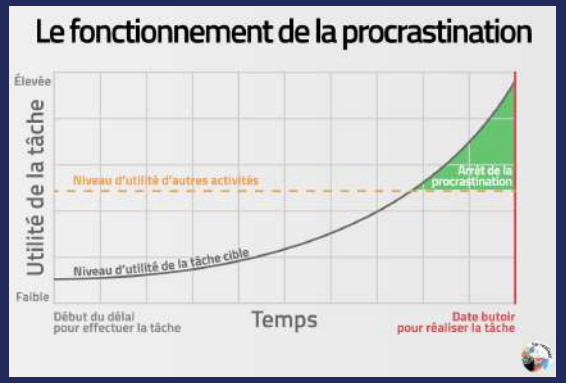
60 000 pensées par jour
95% sont identiques à la veille
80% sont négative

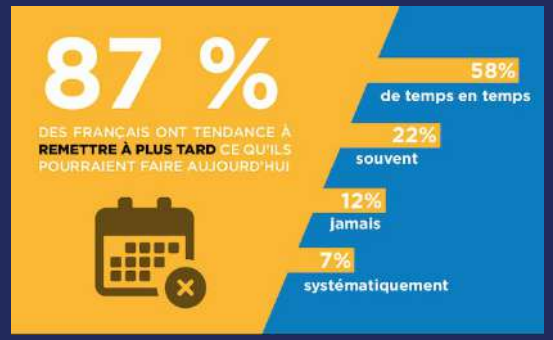
97% de vos croyances ne vous appartiennent pas

85% des actifs n’aiment pas leur métier
87% des Français ont tendance à procrastiner

Et enfin…

Il faut en 21 et 66 jours pour passer d’une mauvaise habitude à une nouvelle.





Passer à l’action et y rester

Passer à l’action et y rester

Deuxième niveau de conscience

De quoi êtes-vous conscient présentement ?

Comment vous sentez vous ?

Qu’est-ce qui fait que vous n’êtes pas encore passé à l’action avant de venir ?

Vous souhaitez passer à l’action ?

Premières questions :

POURQUOI ?
Le "pourquoi" vous voulez, ce pourquoi vous êtes venu.

LE DÉSIREZ-VOUS VRAIMENT ?
À quel point c’est important pour vous ?

QUELS SONT LES ENJEUX ?
Positif comme négatif.

COMMENT SAVOIR QUE VOUS AVEZ OBTENU CE QUE VOUS DÉSIREZ ?
Les indicateurs de progression, de performance… Mesurables et observables

Vous souhaitez passer à l'action ?

Quatre étapes clés.

1- ENTRER DANS SA ZONE DE RÉFÉRENCE

C'est être à l'écoute de soi !

Que me dit ma tête ?

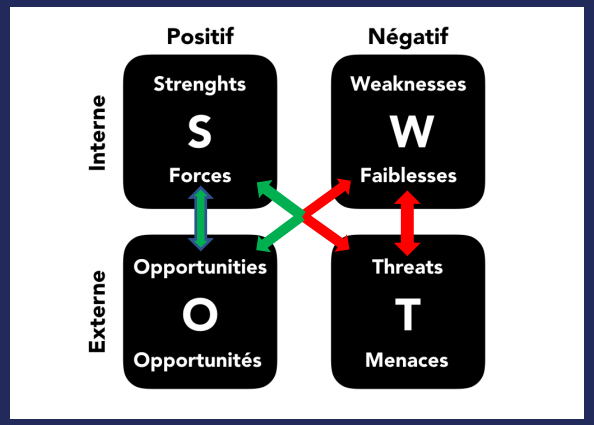
Que me dit mon cœur ?

Que me dit mon corps ?

C'est réaliser un diagnostic INTERNE de ses forces et ses faiblesses

2- ÉVALUER L'ENVIRONNEMENT

C'est réaliser un diagnostic EXTERNE des menaces et des opportunités



Vous souhaitez passer à l’action ?

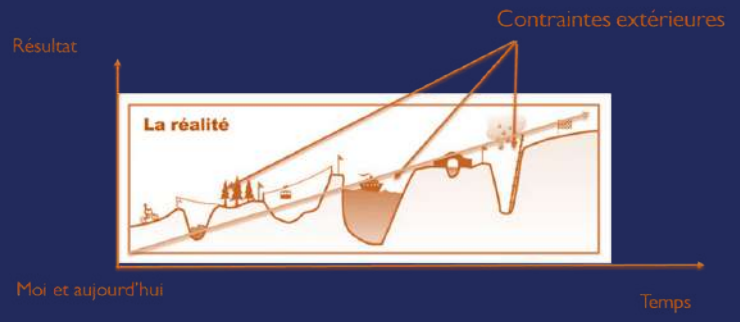
Quatre étapes clés.

3- FAIRE

Agir en cohérence, dans l’alignement de l’interne et l’externe. C’est le moment de passer à l’étape. Je me lance, je saute, j’y vais…

Écrire un plan

- Les ressources
- Les actions et les étapes
- Les indicateurs
- Les acteurs
- Les moyens
- La planification
- Les routines



Un plan B, C et non des excuses et des coupables

Vous souhaitez passer à l’action ?

Quatre étapes clés.

4- ASSIDUITÉ DANS L’ACTION

Maintenir son niveau de motivation dans l’atteinte du résultat. POURQUOI ?

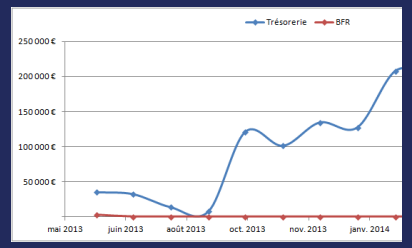
Une contrainte = Une action

Le but atteint

Continuer à faire ses actions, ses gammes

Entretenir ses routines et les bonnes pratiques ou habitudes

Rester conscient pour un ancrage profond



Passer à l’action et y rester

Troisième niveau de conscience

Qu’allez-vous faire ?

À quelles difficultés faites-vous face, qui vous empêchent d’agir, de faire, de passer à l’action ?

Quel serait votre idéal ?

Qu’est-ce qui vous rapprocherait de cet idéal ?

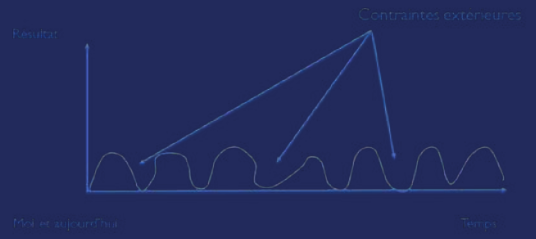
Passer à l’action et y rester

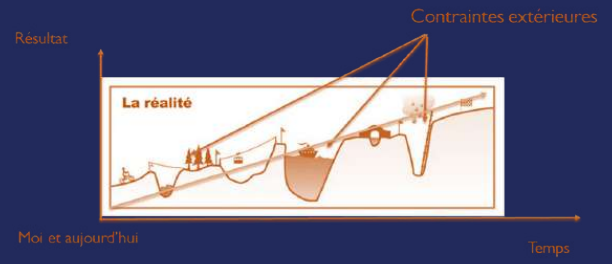
Rester dans l’action

Qu’allez-vous faire ?

Quels sont les indicateurs de progression ou de résultats qui vous permettraient de rester motiver ?

À quelles difficultés faites-vous face, qui vous empêchent de rester dans l’action ?





Passer à l’action et y rester

Être accompagné – 92% des personnes coachées restent en action après un coaching

Pourquoi faire ?
Révéler vos talents, devenir la meilleure version de vous-même, vivre et non survivre …

Les HP **intellectuels** sont accompagnés pas des orthophonistes, psychologues et coach de l’enfant à l’adulte.

Les HP **sportifs** sont accompagnés par pléthore de spécialistes, kinésithérapeute, nutritionniste, préparateur physique, entraineurs techniques, coach mental …

Et vous les HP **professionnels** ou **les athlètes d’entreprises**, qui vous accompagnent ?

Passer à l’action et y rester

Si vous ne faites **rien**, alors il ne se passera **rien**.

Passer à l’action et y rester

A votre écoute

Passer à l’action et y rester

Quelques sources et recherches complémentaires

https://philosovie.com/les-croyances-part-1/
https://www.coaching.qc.ca/
https://books.openedition.org/cdf/1464?lang=fr
https://miraclemorning.com/
https://edu.ge.ch/moodle/pluginfile.php/565283/mod_resource/content/1/Ethique%20des%20vertus%20-%20Cours%20.pdf
www.gestetcom.fr

« Et vous, la **vie**, vous la voyez **comment** ? »

NICOLAS
MARIE-LOUISE
COACH EXÉCUTIF