

Plan de cours

L'AUTOCOACH

Les objectifs généraux sont de permettre d'augmenter son efficacité en devenant capable de mieux s'évaluer dans ses perceptions, ses décisions, ses actions, à travers ses résultats. Découvrir certaines croyances personnelles et comprendre leur l'impact dans notre vie. Aider aux prises de consciences personnelle afin de solutionner les diverses peurs, blocages, limitations, cachés derrière nos hésitations, difficultés et échecs, qui empêchent de se réaliser.

Voici donc les quatre étapes de l'atelier conférence:

PERCEPTION, DÉCISION, ACTION, RÉSULTATS.





1 PERCEPTIONS

- 1.1 Comment on perçoit les choses, notions de réussite et d'échec, les peurs
- 1.2 Comprendre le fonctionnement de base du subconscient.
- 1.3 Questionnaire 1: « Mes parents et leur influence sur ma vie. »
- 1.4 Croyances, zone de sécurité ou d'éveil et résistances aux changements.
- 1.5 Questionnaire : Zone de confort ou d'éveil

2 DÉCISIONS

- 2.1 Prendre conscience que nous sommes tous divisés à l'intérieur et comment cela se répercute dans nos décisions.
- 2.2 Qu'est-ce qui fait que nous sommes divisés entre plusieurs solutions ou problèmes, identifier certaines divisions internes.
- 2.3 Un des blocages les plus subtils, des plus puissants et des plus répandus: la peur de perdre...ou l'attachement négatif et positif.

3 ACTION

- 3.1 Établir un horaire de travail équilibré, respectueux de soi et maintenir le calme.
- 3.2 Comment on peut augmenter ou diminuer son efficacité dans l'action.
- 3.3 Comment nos croyances et nos peurs nous influencent dans l'action.
- 3.4 Comment des actions posées avec des sentiments limitatifs et des blocages vont être limités aussi dans leurs résultats.
- 3.5 Définir qui on doit être et l'attitude nécessaire pour se réaliser. Série de questions.
- 3.6 Quel niveau de responsabilité suis-je prêt à assumer ?
- 3.7 Questionnaire : « Préparation de rencontre et de travail. »

4 RÉSULTATS

- 4.1 Outils afin de permettre de s'évaluer: « préparation de rencontre », « Bilan de rencontre » et LE MICROSCOPE, vont aider à découvrir où faire des changements pour obtenir de meilleurs résultats et avoir une meilleure attitude qui attire plus de succès.
- 4.2 LE MACROSCOPE: Plan d'attitudes et d'actions comprenant les objectifs à atteindre dans l'année et « qui être » pour atteindre ses objectifs.
- 4.3 Définir le type de collaborateur que l'on veut.