

## Critères de succès

### Savoir profiter de son Coaching

(13 points essentiels)



#### 1. Ouvrez les barrières

Une fois que vous avez accepté le COACH, il est essentiel de s'ouvrir à lui. La confiance émanant de vos relations doit permettre un échange le plus ouvert possible.

#### 2. Soyez présent à chaque seconde

C'est un moment important pour vous. Soyez présent, concentré sur ce qui se passe pendant la séance. Mettez votre disponibilité au niveau maximum.

#### 3. Prenez le temps de bien définir vos objectifs

Au lieu de commencer sur 1 objectif flou, prenez le temps avec votre Coach de clarifier, de mettre à jour ce qui est réellement important de faire évoluer pour vous.

#### 4. Laissez résonner vos réactions

Les questions du Coach, les réflexions que vous allez mener, vont résonner en vous. Elles vont peut être réveiller des forces endormies. Laisser venir ce qui était caché, ce sera un vrai bonus du coaching.

#### 5. Concentrez-vous sur ce qui est le plus important pour vous

Il est possible que votre milieu professionnel ou familial vous ait conduit à mettre en sommeil certains besoins qui vous sont essentiels. Le coaching est là pour les mettre à jour. Satisfaire vos besoins est un acte essentiel.

#### 6. Essayez de nouvelles façons de penser

Le coach vous fera vivre vos situations sous un angle nouveau. Il vous aidera à voir d'autres perspectives, à reconsidérer vos points de vue. Ayez cette volonté d'ouverture à ces nouvelles conceptions de votre réalité.

## **7. Choisissez un nouvel environnement**

Si cela est nécessaire à l'atteinte de vos objectifs, il est peut être vital de changer votre environnement (lieu, personnes, société,...) Votre bien-être, votre réussite peuvent en dépendre. Il existe des environnement toxiques :il est bon de les identifier et de s'en séparer.

## **8. Gérez au mieux votre stress grâce à votre coaching**

Les techniques de Coaching sont idéales pour réduire les sources de stress de votre vie. Demandez à votre Coach de vous aider à les identifier puis de pratiquer les réglages vous permettant de les réduire au maximum.

## **9. Ici et maintenant**

Selon votre personnalité, vous serez plus orienté passé, présent ou futur. Soyez conscient de certains processus de pensée qui vous font éviter le présent. Quand vous échappez le présent pour le passé ou le futur, concentrez-vous sur la tâche présente qui est un premier pas vers votre objectif. Apprenez à prendre plaisir à vivre dans le présent en vous centrant sur l' « ici » et le « maintenant ».

## **10. Soyez centrés sur vos besoins**

Que cherchez-vous à développer pour rendre votre vie meilleure ? Cela ne signifie pas ignorer les autres, cela veut dire apprendre à prendre soin de soi. Lorsque l'on est bien avec soi-même, alors on peut rayonner auprès des autres et s'occuper d'eux aussi.

## **11. Donnez vous du temps pour vous**

Le moment du coaching est une période privilégiée pour réfléchir sur le temps que l'on se donne ou pas. Il peut être bon par exemple de stopper des projets qui encombrant votre vie sans vous laisser le temps de vivre pleinement à votre rythme.

## **12. Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ?**

Identifiez avec votre Coach vos sources d'énergie (relations, milieu de vie, corps, esprit et âme, travail...). Certains(es) carburent à l'adrénaline sans se rendre compte que c'est une drogue dangereuse. D'autres sont trop souvent épuisés sans savoir d'où peut venir leur énergie.

## **13. Définissez votre nouvelle vie. Entrez en contact avec votre sagesse intérieure**

Il peut s'agir de réinventer votre façon de travailler, de faire un travail que vous aimez. Il peut s'agir de rencontrer de nouvelles personnes, de se créer un nouveau cadre de vie. Entrez en contact avec votre sagesse intérieure, votre Coach vous y aidera. Puis fêter votre succès, prenez le temps de faire la fête avec les gens que vous aimez.