

**PROCESS MOTIVATION**  
 Acceptation inconditionnelle  
 Responsabilisation  
 Forte stimulation positive  
 Objectif centré sur un idéal  
 Haut niveau d'exigence  
 Donner des challenges  
 Fixer des limites claires  
 Assurances technique et affective  
 Apprentissage constant  
 Organiser la motivation  
 Ecouter l'opportunité

**SAVOIR-ETRE DU COACH**  
 Source d'inspiration  
 Attitude de service  
 Passion d'aider les autres  
 à apprendre  
 à évoluer  
 à se dépasser  
 Standards de qualité élevés  
 Honnêteté et intégrité  
 Focalisation  
 Sens de l'action  
 Qualités d'écoute  
 Déontologie

**5 S**  
 Symptôme  
 Quel est le problème ?  
 Source  
 Qu'est-ce qui a pu provoquer cela ?  
 Situation  
 Si j'ai bien compris ton pb c'est ...  
 et l'origine c'est ... est-ce bien cela ?  
 Solutions  
 Quelles sont les 5 solutions te permettant  
 de résoudre le pb maintenant ?  
 Saut  
 Qui dois tu être pour résoudre ce pb à 100% ?

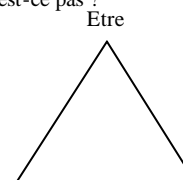
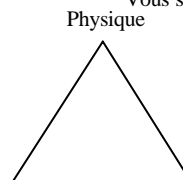
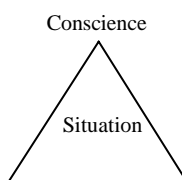
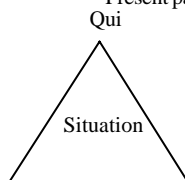
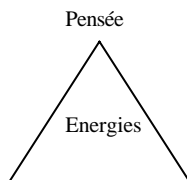
**ENTRETIEN DE COACHING**  
 Objectif  
 Que veux tu faire ?  
 Réalité  
 Où en es tu aujourd'hui ?  
 Options  
 Que peux-tu faire d'autre ?  
 Action  
 Que vas-tu faire ?  
 Suivi  
 Qu'auras-tu accompli d'ici notre  
 Prochain rendez-vous ?

**MENTOR MODELE**  
 Mesurer le décalage  
 Ecouter la personne  
 Négocier un plan de progrès  
 Tirer vers le haut compétences et motivation  
 Organiser le suivi  
 Reconnaître la réussite

**7 PILIERS DE VIE**  
 Intégrité  
 Besoins  
 Valeurs  
 Etre inconditionnellement constructif  
 Poser des limites  
 Réseau relationnel  
 Présent parfait

**NIVEAUX LOGIQUES**  
 Spiritualité  
 Identité  
 Croyances/valeurs  
 Capacités  
 Comportements  
 Environnement

**PROTOCOLE SUR LES PEURS**  
 Identification  
 De quoi avez-vous peurs ?  
 Amplification  
 Que se passerait-il si vos craintes se réalisaient  
 De la pire manière qui soit ?  
 Survie  
 Vous survivriez n'est-ce pas ?



Parole      Actions      Quoi      Comment      Choix      Confiance      Mental      Emotionnel      Faire      Faire savoir

**REGLES DE L'EPANOUISSEMENT PERSONNEL**

Rapport avec notre physique  
 acceptation de soi, estime de soi, respect de soi, plaisir  
 Accepter les leçons de la vie  
 écoute, choix, justice  
 Distinguer l'erreur de la faute  
 compassion, pardon, éthique, sens de l'humour  
 Redondance des leçons de vie  
 prise de conscience, volonté personnelle, causalité  
 Apprentissage permanent  
 capitulation, flexibilité  
 Envie de changement permanent  
 gratitude, détachement, abondance  
 Utiliser le mirroring  
 tolérance, clarté, soutien

**LES CLES DE L'ESTIME DE SOI**

Se connaître  
 S'accepter  
 Etre honnête envers soi  
 Agir  
 Faire taire la critique intérieur  
 Accepter l'idée de l'échec  
 S'affirmer  
 Etre empathique  
 S'appuyer sur le soutien social

**LES VIEILLES REGLES**

Linéarité  
 Constance  
 Dehors-Dedans  
 Apprentissage Initial  
**LES NOUVELLES REGLES**  
 Recyclage  
 Changement  
 Dedans-Dehors  
 Apprentissage constant

**6 PASSIONS D'HUDSON GRILLE DE GESTION DES CROYANCES**

Puissance personnel      A1 Activateur Déclencheur  
 Réussite      B3 Croyances  
 Intimité      C2 Comportements-Conséquences  
 Jeu      D4 Désamorçeur  
 Quête de sens      E5 Effets  
 Contribution

**LES 7 P**

1-Présentation  
 Quelle est la situation ?  
 2-Perception  
 Qu'est-ce que tu ressens précisément ?  
 Y-at'il une autre émotion ?  
 3-Pluralité  
 Selon toi quelles sont les différents sentiments qui composent cette expérience ?  
 (pas plus de trois)  
 4-Prioriser  
 Quelle importance donnes-tu en terme de pourcentage à ces différentes émotions ?  
 5-Positiver  
 Si chaque émotion était porteur d'un message important pour toi, quel serait-il ?  
 6-Planifier  
 Avec ce message, Quelle action es-tu amené à poser ?  
 7-Programmer  
 Par quoi vas tu commencer ?  
 Si demain ces émotions réapparaissent que vas tu faire ?

**PROCESS DE TRANSFORMATION EMOTIONNELLE**

Choisir une partie avec laquelle travailler  
 Intention positive premier objectif souhaité  
 Chaîne des objectifs  
 Atteindre l'état essentiel  
 Inverser la Chaîne avec l'état  
 Faire grandir la partie  
 Vérification des objections  
 Généralisation sur la ligne de temps