

Homework I : présentation de nous en 1 minute / Conf. du 8-10-2003

- **Qui je suis ,**
- **Ce qui me passionne,**
- **Attentes : ce que je veux en faire**
- **Qu'êtes-vous en droit d'exiger de cette formation**

QUI SUIS-JE ? Mot du jour : Ne jamais oublier ses rêves d'enfant enfouis...

Je suis le dynamisme incarné, un concentré de besoin d'exister, de donner et d'échanger. Toujours prête à se lancer et à assumer les résultats.

Femme de responsabilité, qui inspire confiance par sa fiabilité et sa conscience professionnelle, sa réactivité, sa disponibilité.

Capacité à comprendre les autres, les contextes, capacité d'analyse cognitive très développée.

Femme pragmatique, créative, enthousiaste qui laisse une grande flexibilité entre vie privée et vie professionnelle, il faut donc que le travail soit un plaisir permanent.

Une force intérieure m'anime, avec toujours des projets bouillonnants que j'ai besoin de faire émerger car un sens aigu du futur et des possibilités.

Et puis aussi un jardin secret avec des doutes ou sommeil ma vulnérabilité ce qui me pousse à souvent me rassurer et à mettre en place des garde-fou pour agir sereinement.

Je dois faire attention de ne pas me créer l'embarras du choix face à une décision à force d'envisager toutes les solutions possibles.

J'accorde aisément ma confiance : vie plus belle ainsi...

Ma passion

J'ai aujourd'hui besoin de voir les choses en grand et de mettre en place une nouvelle activité qui soit ma passion en même temps ; je ne me lasse pas en effet de découvrir les autres, j'ai beaucoup de patience et j'aime passer du temps quand il s'agit de comprendre quelqu'un.

Ce qui me passionne aussi en dehors des sciences humaines, c'est l'esthétisme. Ne me demande pas d'effort.

Mes attentes

Que cette formation me permette de prendre mon envol et de régler plus rapidement et harmonieusement ma situation professionnelle actuelle (2 activités professionnelles simultanées, ce n'est pas viable à long terme). Oser élargir mon champ d'intervention. Aller au bout de mes rêves.

Ce que je suis en droit d'exiger de cette formation

J'ai des exigences à hauteur de la confiance que j'accorde. Trouver la réponse concernant mes propres capacités : "est-ce que mes compétences seront à la hauteur de mes rêves et de mes exigences vis-à-vis de moi-même ?". Que cette formation me donne la capacité d'évaluer lucidement si ce que je fais est bon ou pas, en fait de maîtriser comme dans d'autres activités comme le graphisme ou la cuisine par exemple.

En une minute...

JE suis,

Un concentré de dynamisme, de besoin d'exister, de donner et d'échanger.

Toujours prête à se lancer et à assumer les résultats.

Pragmatique, créative, enthousiaste qui laisse vie privée et vie professionnelle s'entremêler.

Un sens aigu du futur et des possibilités, j'accorde volontiers ma confiance.

Ma passion,

Pour les sciences humaines me pousse aujourd'hui à mettre en place ma nouvelle activité. Je ne me lasse pas de découvrir les autres, j'ai beaucoup de patience et j'aime passer du temps quand il s'agit de comprendre quelqu'un.

J'attends,

Que cette formation me permette de prendre mon envol ; de régler plus rapidement et harmonieusement ma situation professionnelle actuelle. Oser élargir mon champ d'intervention. Aller au bout de mes rêves.

J'exige de cette formation,

Qu'elle m'apporte une réponse concernant mes propres capacités : "Est-ce que mes compétences seront à la hauteur de mes rêves et de mes exigences vis-à-vis de moi-même ?". Qu'elle m'apporte la capacité d'évaluer lucidement si ce que je fais est OK, en un mot de maîtriser afin de laisser libre cours à mon intuition.

Mot du jour :

Ne jamais oublier ses rêves d'enfant enfouis...

Homework 2 : Qu'est-ce qu'un coach pour moi / Conf. du 15-10-2003

Pour moi, un coach c'est le cocher, le conducteur. Le client donne la destination, à nous de l'accompagner à bon port. Si un moment la route est impraticable, on sera là pour lui indiquer le détour qu'on utilisera pour arriver ensemble au bon endroit.

Pendant tout le temps du trajet on l'aidera à voir toutes les parties de son caléidoscope qu'il a en lui.

Je compare mon client à un caléidoscope, l'essentiel de notre tâche consiste de l'aider à "sortir de lui-même", à s'observer et à observer toutes les facettes de lui-même qui sont en mouvement perpétuel, pour qu'il se mette sur la voie de l'évolution. Lui faire prendre conscience que le développement personnel est sans fin et que tout est possible, rien n'est figé.

Homework 3 : Les différentes casquettes d'un coach / Conf. du 22-10-2003

Un coach, c'est alternativement :

- une oreille,
- un transformateur,
- un support et un cadre de réflexion,
- un formateur,
- un capteur et un donneur d'énergie.

Homework 4 : Réfléchir à un projet / Conf. du 29-10-2003

Quelles sont mes motivations :

- 1/ Ce que je pense pouvoir apporter au groupe ?
- 2/ Ce que les autres pourront m'apporter ?
- 3/ Ce que la formation m'apportera ?

1/ J'apporterai ma présence, en tant que matière humaine, qui raisonne, vibre, écoute, partage ; je serai un support de travail pour les autres.

2/ J'attends la même chose des autres pour expérimenter et m'appuyer sur eux. Qu'on fasse écho en partageant toutes nos expériences, notre vécu, nos émotions. Qu'on se fasse réciproquement confiance, sans pudeur pour pouvoir faire un vrai travail en profondeur dans le cadre de la dynamique du groupe.

3/ Au-delà des outils pédagogiques et des cours académiques, j'attends que cette formation se fasse au travers d'une dynamique de groupe. J'aimerais que les liens qui vont se nouer s'installent en relations pérennes pour pouvoir continuer à s'entraider de façon désintéressée. Que l'on puisse continuer à s'impulser les uns les autres même après la formation et rester un réseau à part entière.

Projet global : Reconnaître mon intuition, lui faire confiance et encore plus la développer.

Homework 9 : Qu'est-ce que vous savez devoir faire et que vous ne faites pas et qui pourtant vous ferez passer à un niveau supérieur / Conf. du 7-01-2004

Faire ma publicité professionnelle, me faire connaître ! Apprendre à me faire connaître au-delà de la partie visible que les autres peuvent percevoir de moi-même.

**Homework 4 : 3 objectifs forts et personne à atteindre d'ici 6 mois /
Conf. du 19-11-2003**

- 1/ Avoir développer de façon significative l'activité actuelle pour que je puisse recruter un chef de projet capable de me remplacer pour que je puisse me consacrer qu'au coaching et à mes cours.
- 2/ Savoir sur quoi va porter mon mémoire : connaître son contenu et la façon de traiter le sujet.
- 3/ Commencer à facturer mes prestations en ayant imaginé un concept qui intègre des outils que que je possède déjà.

**Homework 5 : Reprendre les 3 objectifs et les transformer en challenge
et n'en retenir qu'un seul / Conf. du 26-11-2003**

- 1/ Je me challenge en ramenant l'objectif N°1 précédent au mois de mars en gagnant de nouveaux clients.

**Homework 6 : Tester objectifs du homework précédent, à travers les
pièges énoncés ce jour / Conf. du 26-11-2003**

- 1/ Je n'ai pas précisé combien de nouveaux clients il me faudrait pour réussir.
- 2/ Je n'ai pas lister les objectifs que me permettait d'atteindre la réalisation de mon mémoire.

**Homework 8 : Réfléchir aux 5 aventures que vous voulez vivre en 2004
Parmi ces 5, choisir une sur laquelle vous allez vous engager /
Conf. du 18-12-2003**

- 1/ Créer une nouvelle société en coaching et management
- 2/ Avoir un rôle à tenir auprès de AdonX (Association pour le Droit aux Origines). Me positionner pour faire évoluer les lois. Peut-être devenir médiateur dans le processus d'adoption.
- 3/ Ecrire un livre dont le titre serait : "Ces liens inexistants". Ou aider les personnes en mal de vivre qui ne connaissent pas leurs origines et qui ont un sensation de manque qui ne se comblera jamais (le vide galactique, le grand rien).
- 4/ Parler anglais couramment
- 5/ Revoir totalement la décoration de ma maison avec un consultant en Fen Shui.

Homework 10 : Identifier 3 pulsions dont vous aimeriez vous débarrasser dans votre vie / Conf. du 7-01-2004

- La colère qui m'envahit quand mes 2 fils se disputent ou se disent des vacheries.
- L'achat de livres dont je me rends compte, après coup, qu'ils ne m'apportent rien d'autre qu'un contenu déjà connu. Cela ne sert qu'à me rassurer, juste à valider mes propres connaissances et n'ont servi qu'à me dire que j'avais les réponses en moi.
- Avoir une alimentation trop calorique quand je ne me sens pas bien (mental en baisse) ou en colère

Homework 10 : Citer 3 exemples de pulsion du moi et de pulsion de plaisir / Conf. du 21-01-2004

- Pulsion de plaisir : quand je n'arrive à réfréner mon envie de sucrerie et de chocolat, de regarder la télé pour arrêter de penser,
- Pulsion du moi : au-delà des pulsions qui sont de l'ordre de l'instinct de survie je donne ici en exemple quelque chose qui m'appartient plus spécifiquement : c'est le besoin de liberté, c'est un peu plus haut dans la pyramide de Malow mais pour moi ça fait partie des besoins vitaux quand cela devient indispensable à la vie quand on est prêt à en payer prix, quel qu'il soit.

Homework 11 : 3 pulsions à éradiquer / Conf. du 28-01-2004

- Arrêter d'acheter des livres juste pour me rassurer ==> apport faible par rapport à l'achat.
- Ne plus me sentir concernée par les chamailleries de mes enfants.

Homework 12 : Quels sont les 3 éros de votre enfance et d'aujourd'hui / Conf. du 18-02-2004

- De mon enfance : Gainsbourg - Moolgi - Wonder Woman
- Aujourd'hui : Jacky Chan - Tom Raider - Liloo (dans le 5ème élément) - Jimmy Neutron

Homework 13 : Identifier dans quelles phases du modèle d'Hudson nous sommes pour chacun de nos domaines de vie / Conf. du 25-02-2004

Carrière : Ancienne activité en 4 jusqu'à ce que je décide de la fusion. Nouvelle activité en 1 et 2.
Finances : 2 (plan d'action)
Santé/Vitalité : 2 (énergétisée)
Amis/Famille : 10 (activation de réseau, jeu, expressif)
Conjoint/couple : 3 (confiant, enrichi, satisfaction)
Développement Personnel : 9 (estime de soi retrouvée)
Loisirs : 10 (imagination, jeu, énergie)
Environnement : 3 (satisfaction) et 10 (nouveau contexte de travail, expérimentation de travail dans des groupes différents, nouvelles rencontres)