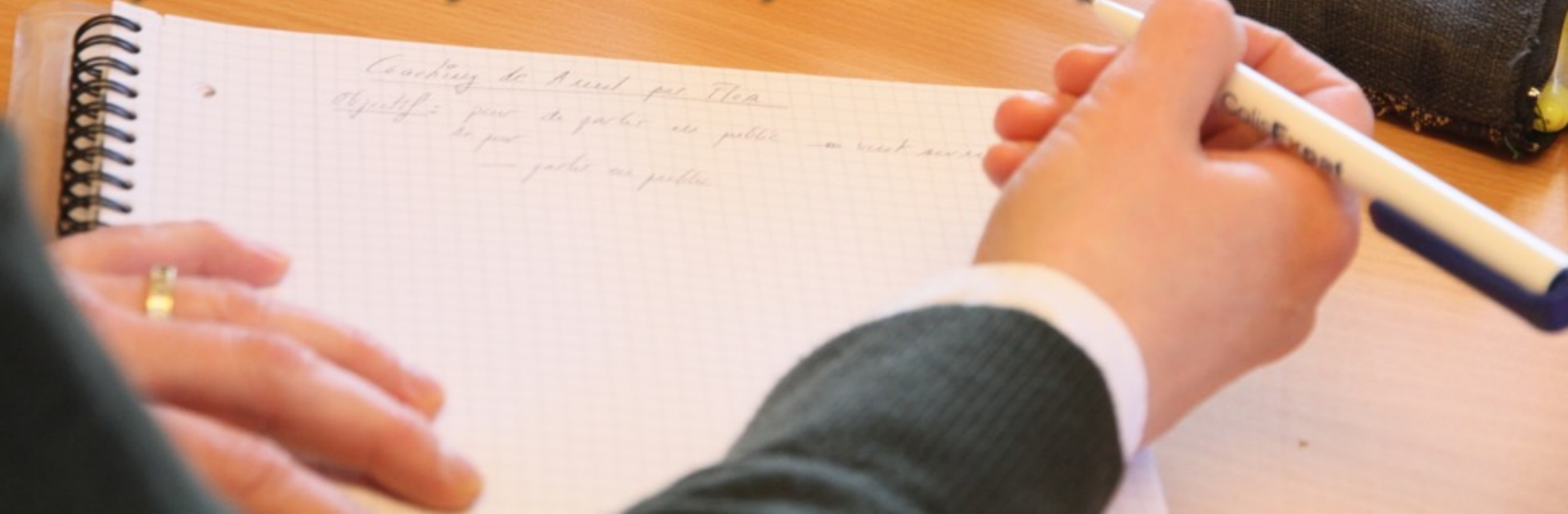


**Bienvenue dans cette
nouvelle soirée!**

Le sujet du jour:
Le Modèle Trans-Théorique
(Suite...)

Votre micro est coupé pour l'instant

Passez par le Tchat pour dire bonsoir





1ère étape
La phase de considération
semaine 1 et 2

Que faire pendant cette étape?

Coaching de Accueil par Floa
Objectifs : pour de parler en public - en tant que...
de par
parler en public

A close-up photograph of a person's hand holding a yellow pen over an open notebook on a wooden table. The notebook has handwritten text in French. The background is slightly blurred, showing other people and more notebooks, suggesting a workshop or meeting environment.

1. Définir l'objectif et les résultats visés

2. Clarifier l'état présent

3. Commencer à réfléchir au système de suivi

4. Augmenter la conscience des conséquences négatives et des bénéfiques à réussir le changement

5. Mobiliser ses émotions

6. S'engager vis à vis de soi-même

1. Définir l'objectif (1)

C'est bien votre objectif
Il doit être mesurable
Il est en votre pouvoir
Il est formulé positivement

2. Clarifier l'état présent

Quantifier et mesurer si possible

3. Réfléchir au système de suivi

Comment allez-vous vous y prendre
pour suivre vos progrès?

4 et 5. Augmenter la conscience des conséquences et mobiliser vos émotions

- Explorer les conséquences positives et négatives
- Voir d'autres personnes qui ont ce problème (et ne pas avoir envie de s'y retrouver soi-même)
- Visualiser la vie idéale, qui inclut l'objectif atteint
- Ecrire l'histoire de votre nouveau chapitre de vie
- Ecrire et peser les pour et les contre, pour soi et pour les autres

6. S'engager vis à vis de soi-même

- Répéter son engagement devant sa glace à voix haute, plusieurs fois par jour
- Se trouver un slogan et le répéter plusieurs fois par jour et quand vous en avez besoin
- Inclure le doute dans votre affirmation

« Un engagement est d'autant plus fort qu'il se prend non pas parce que nous n'avons aucun doute, mais en dépit de nos doutes »

Rollo May

Un engagement se prend dans 3 directions

- Vis à vis de soi
- Vis à vis de son coach
- Vis à vis d'un groupe

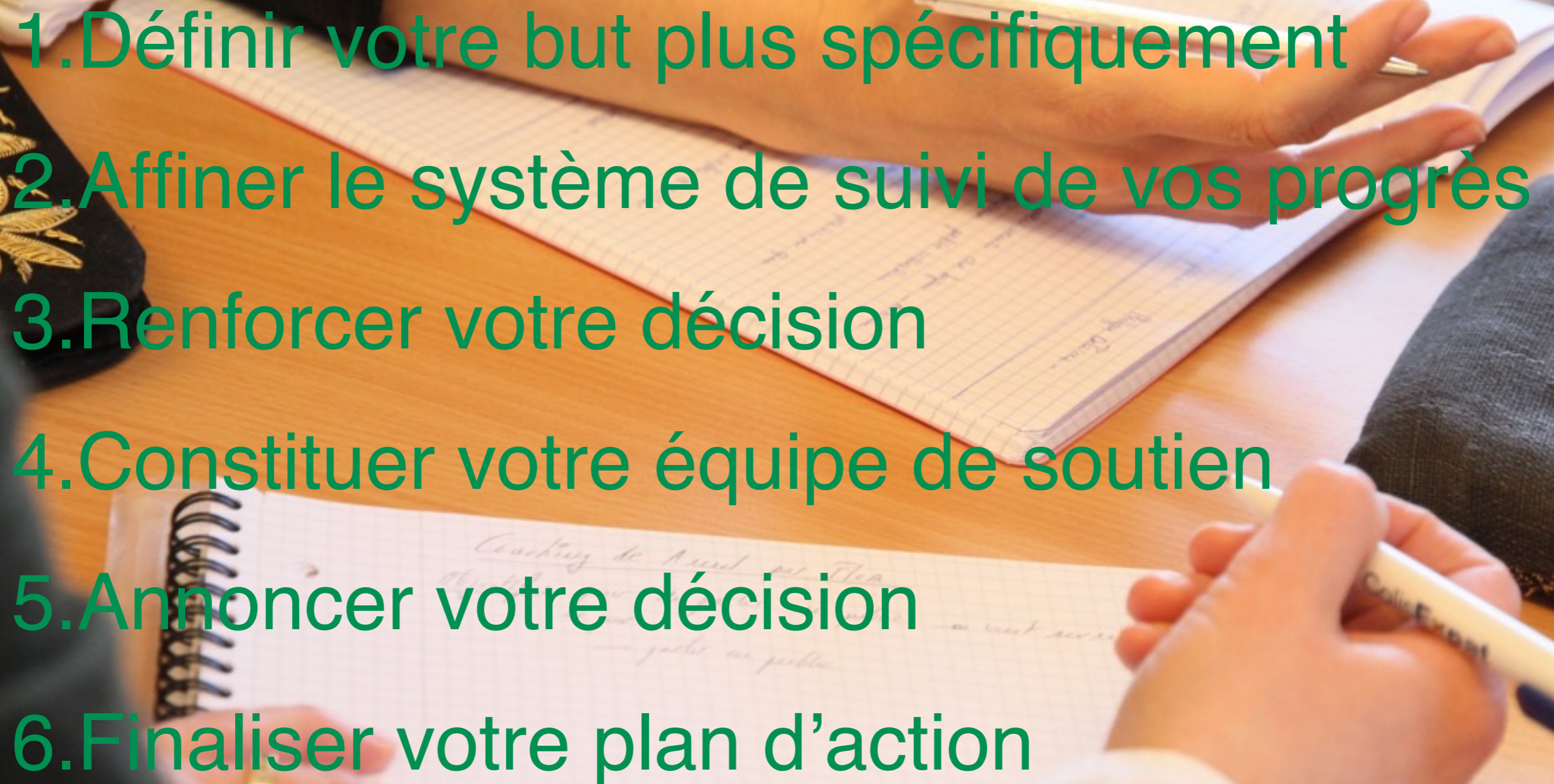
2e étape

La phase de préparation

3e et 4e semaine

Que faire pendant cette phase?

Coaching de Accueil par Flea
Objectifs : par de parler au public — en veut servir
— parler au public

- 
1. Définir votre but plus spécifiquement
 2. Affiner le système de suivi de vos progrès
 3. Renforcer votre décision
 4. Constituer votre équipe de soutien
 5. Annoncer votre décision
 6. Finaliser votre plan d'action

1. Définir votre but plus spécifiquement

SMART

Objectifs, sous-objectifs

Priorités

etc...

2. Affinez le système de suivi de vos progrès

Quoi, Comment exactement?

Avec qui?

Quels supports?

etc...

Tracking pour un comportement que vous voulez changer

1. Quand est-il déclenché exactement? Dans quel contexte?
2. Qu'est-ce qui le déclenche exactement?
3. Quel est votre comportement (que faites-vous?)
4. Quelle émotion éprouvez-vous?
5. Quel est le bénéfice immédiat?
6. Quelles sont les conséquences négatives ultérieures?

Constituez votre équipe de soutien

- Le soutien social est un élément fort de prédiction de réussite.
- Juste constituer l'équipe. Ils entreront en action plus tard.
- Si vous fonctionnez sans coach, 2 personnes c'est bien, 3 ou 4 c'est l'idéal.
- Avec un coach, 2 personnes ça suffit.
- Choisissez les dans des domaines différents de votre vie.
- Choisissez les sur la base de leur disponibilité, de leurs centres d'intérêt et de leur capacité à vous soutenir.
- Considérez les possibilités internet.
- Expliquez leur clairement ce que vous voulez.
- Evitez les personnes « toxiques ».
- Pratiquez la réciprocité.

Renforcez votre engagement

...en rendant votre décision publique!

Coaching de Accueil par Flea
Objectifs : pour de parler en public — en veut servir
— parler en public

...et finalisez votre plan d'action

- En gardant objectif et plan d'action à portée d'oeil.
- En enclenchant quelques premiers petits pas.
- En décidant du jour « officiel » de démarrage.
- En décidant d'apprendre de vos actions (échecs et réussites).
- En vous organisant pour frapper fort dès le démarrage et engranger un premier succès!

Quel est votre retour?

Coaching de Accueil par Flea
Objectifs : pour de parler au public — en veut servir
de par — parler au public

3e étape

La phase de transpiration

2e et 3e mois (ou plus...)

Que faire pendant cette phase?

(...et que ne pas faire)

Coaching de Accueil par Flea
Objectifs : pour de parler en public — en tant que...
— parler en public

Que ne pas faire?

La préparation est une chose, l'action en est une autre

La stratégie qui consiste à se préparer n'est pas la même que celle qui consiste à agir.

Ce n'est plus le moment de s'interroger sur le pourquoi de l'action ou de mobiliser ses émotions par rapport à l'objectif

Plus la personne est dans le ressenti par rapport à l'action moins elle est dans l'action

Les catalyseurs de cette étape: 4 stratégies

1. Travail sur soi

Les « contre-mesures »

Les techniques de changement

La préparation mentale

2. Contrôle de l'environnement

3. Système personnel de récompense

4. Soutien de l'équipe

1. Travail sur soi

1. Repérer les maillons faibles et mettre en place des contre-mesures
2. Utiliser tout ce qui est visualisation et préparation mentale
3. Travail sur les croyances et dialogue interne

L'idéal dans ce type de démarche: PNL
approches cognitives-comportementales, techniques de thérapie brève

2. Contrôle de l'environnement

L'enseignement clé des travaux de psychologie sociale de ces 50 dernières années:

Nous avons tendance à sous-estimer l'influence de notre environnement sur nos comportements

Heureusement...

Nous pouvons créer le type d'environnement qui nous convient, pour qu'il aie sur nous le type d'influence que nous souhaitons

« Nous construisons notre environnement puis à son tour c'est lui qui nous construit ».

Winston Churchill

2. Contrôle de l'environnement

L'erreur la plus fréquente en matière de changement de comportement est de rester centré sur ce que pense ou ressent la personne et de ne pas s'intéresser assez aux changements qu'elle peut réaliser dans son environnement

L'idée clé: alignez le plus possible votre environnement sur votre objectif de façon à ce qu'il devienne une ressource pour atteindre celui-ci (plutôt qu'un frein).

2. Contrôle de l'environnement

- Pensez en termes de personnes, de lieux et de choses
- Evitez les détracteurs, prenez appui sur les alliés
- Ne soyez pas seulement sélectifs, créez!
- Mettez en place des choses qui vous conviennent
photos sur le frigo, post-it sur le miroir, liste de choses à faire sur votre bureau
aides- mémoire sur le smartphone, sms etc...
- Evitez les tentations

A nous de créer les conditions favorables
à notre réussite

3. Votre système personnel de récompense

- Une récompense peut être une chose, une expérience, les félicitations de quelqu'un, un discours interne, des « jetons ».
- Ne pas tricher. Vous ne vous récompensez que quand l'action a été menée à bien
- Chaque étape franchie amène une récompense
- La récompense est obtenue juste après et à chaque fois
- Utilisez des types de récompenses différents
- Passez un contrat « contingent » avec une personne que vous aimez

4. Soutien de l'équipe

1. Ecoute et soutien
2. Discussions fréquentes
(plusieurs fois par semaine)
3. Faire part de vos besoins
4. Rester positif
5. Utiliser votre coach
6. Accepter la pression
positive du groupe
7. Pratiquer la réciprocité
8. Relever des challenges

*« Savoir ne suffit pas. Nous devons mettre en pratique.
Vouloir ne suffit pas. Nous devons agir ».*

Goethe

C'est tout pour ce soir!

Coaching de Accueil par Flea
Objectifs : pour de parler au public — en tant que...
— parler au public