

CAHIER DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL



SOMMAIRE

1. Utilisation du cahier	3
2. Les exercices de préparation	3
A. Les croyances limitantes	3
B. Qui êtes-vous ?	6
C. Le travail	11
3. Le changement	16
A. Mes attentes	16
B. Mon développement	17

C. Mes changements	18
4. La méthode Selfcoaching Soft & Slow	19

1. UTILISATION DU CAHIER

Ce cahier d'exercices a été conçu pour compléter les exercices de la méthode Selfcoaching® Soft and Slow. Nous vous conseillons de l'utiliser soit pendant votre session de développement personnel, soit en complément quand vous en ressentirez le besoin. Vous pouvez aussi les proposer à vos clients en fonction de leurs objectifs et attentes.

Certains exercices peuvent être très impliquants et « remuer ». Nous vous engageons dans ce cas à en parler à votre superviseur et orienter votre client vers un thérapeute si vous pensez que votre client a besoin de travailler plus en profondeur ou s'il veut aller plus loin dans ce type de travail.

Nous espérons qu'au terme de ce parcours, vous aurez atteint les objectifs de développement personnel que vous vous serez fixés et nous aimerions vous laisser avec cette pensée positive :

La capacité à faire confiance, à s'adapter positivement pour assumer ses responsabilités, à donner du sens à sa vie et aux instants qui passent, c'est être prêt à dire « OUI A LA VIE » avec tout ce qu'elle apporte.

2. LES EXERCICES DE PRÉPARATION

A. Les croyances limitantes

Vous commencerez par noter les croyances de personnes autour de vous – Ecoutez comment les personnes parlent de leurs croyances et puis observez comment elles les nourrissent.

5 croyances pessimistes et limitantes

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____

5/ _____

5 croyances positives et ouvertes

1/ _____

2/ _____

3/ _____

4/ _____

5/ _____

Puis vous noterez les 10 croyances limitantes que vous avez sur vous

1/ _____

2/ _____

3/ _____

4/ _____

5/ _____

6/ _____

7/ _____

8/ _____

9/ _____

10/ _____

Ecrivez 5 choses que vous avez toujours voulu faire

Mais que vous n'avez pas fait. Vous écrirez ensuite les 2 raisons pour lesquelles vous ne l'avez pas fait (et qui sont vos croyances limitantes).

1/ _____

a) _____ b) _____

2/ _____

a) _____ b) _____

3/ _____

a) _____ b) _____

4/ _____

a) _____ b) _____

5/ _____

a) _____ b) _____

Vous noterez les 3 croyances limitantes qui vous ramènent le plus en arrière

1/ _____

2/ _____

3/ _____

Quel est le coût à payer dans votre vie pour ces 3 croyances ?

1/ _____
2/ _____
3/ _____

A propos de ces 3 croyances, posez-vous les questions suivantes ?

Comment cette croyance pourrait-elle être ridicule ?

De qui je la tiens ? Dois-je encore me référer à cette personne ?

Que me coûte cette croyance au quotidien ?

Si je la laisse partir, quels en seront les bénéfices immédiats ? A long terme ?

Je blâme mes parents pour :

J'ai du ressentiment envers mes parents pour :

Je ne peux pardonner à mes parents de :

Ce que j'aurais voulu qu'ils fassent c'est :

Leur effet sur ma vie a été de :

B. Qui êtes-vous ?

Qu'avez-vous appris sur vous-même, de votre entourage ?

Mon père

Ma mère

Ma grand mère / Mon grand père

Mes frères et sœurs

A l'école

Autre

Ecrivez les 7 qualités que vous admirez le plus chez les autres

1/ _____

2/ _____

3/ _____

4/ _____

5/ _____

6/ _____

7/ _____

Imaginez que vous êtes le sujet de conversation au cours d'un diner. Qu'aimeriez-vous que les gens disent de positif sur vous ?

Répondez par écrit aux 7 questions suivantes :

1/ Comment je mesure ma foi en moi ?

2/ Quand pour la dernière fois, j'ai pris une décision importante pour moi-même ?

3/ De comment ai-je besoin de l'approbation des autres ?

4/ Dans quelles mesure, je me respecte, je m'approuve et je m'aime ?

5/ Quand était-ce la dernière fois ?

6/ A quand remonte la fois où j'ai pris un risque qui a montré que j'avais foi et confiance en moi sans tenir compte de ce que les autres pensent ?

7/ A quoi ressemblerait ma vie, si je me soutenais à 100%, me faisais confiance et ne recherchais pas l'approbation des autres ?

Ecrivez les 10 choses, qu'à partir de maintenant, vous choisissez d'aimer chez vous :

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____
- 5/ _____
- 6/ _____
- 7/ _____
- 8/ _____
- 9/ _____
- 10/ _____

Complétez les deux phrases suivantes :

1. La personne que je choisis d'être à partir de ce jour est quelqu'un de :

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____

2. Les 5 qualités que je me réjouis d'avoir et que je souhaite développer sont :

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____
- 5/ _____

Vous allez écrire le portrait que vous faite de vous de la façon la plus positive possible en décrivant vos qualités intellectuelles, physiques, émotionnelles et spirituelles.

Puis vous écrirez et daterez :

A partir de ce jour, je suis prêt(e) à donner vie à cette nouvelle personne. Je m'engage à renforcer mes qualités jusqu'à ce qu'elles soient bien ancrées dans qui je suis et qui je veux qu'on voit.

A _____

Le _____

C. A propos du travail

Mes 5 talents sont

Les 5 choses que j'adore faire :

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____
- 5/ _____

Les 5 métiers que j'aimerais faire sont :

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____
- 5/ _____

Les collègues me disent que je suis bon(ne) pour :

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____
- 5/ _____

Les 5 choses que j'aimerais faire à mon travail sont :

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____
- 5/ _____

Complétez les phrases suivantes sans trop y penser

Les 5 choses que j'aime dans mon travail sont :

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____
- 5/ _____

Les 5 choses que je n'aime pas dans mon travail sont :

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____
- 5/ _____

Je suis dans ce travail parce que :

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____
- 5/ _____

Les 5 talents que j'utilise dans mon travail sont :

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____
- 5/ _____

Les 5 talents que je n'utilise pas dans mon travail sont :

- 1/ _____
 2/ _____
 3/ _____
 4/ _____
 5/ _____

Comment suis-je attirant(e) ?

- Un peu
 Normalement
 Beaucoup
 Pas vraiment
 Pas du tout

Attends-je de mes N+1, de mes collègues et mes collaborateurs de penser de moi que je suis désirable, aimable et compétent(e) ?

Complétez ce tableau avec des étoiles dans chaque colonne (de 0 à 3)

	N+1	Collègues	Collaborateurs
Désirable			
Aimable			
Compétente			

3. LE CHANGEMENT

A. Mes attentes

Quelles sont les 5 attentes que j'ai de la vie ?

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____
- 5/ _____

La plus grande de mes attentes est le numéro : _____

Comment vais-je remodeler ma ligne de vie maintenant avec cette attente ?

Complétez l'affirmation suivante :

La chose à laquelle je veux dire non tout de suite dans ma vie est _____

Je répèterais 5 fois chaque jour : Je ne tolérerais plus jamais de _____

Posez-vous et répondez aux questions suivantes :

Si vous gagniez au loto demain, que feriez-vous et comment changeriez-vous votre vie ?

Qu'avez-vous toujours voulu atteindre dans votre vie mais que vous avez eu peur d'atteindre ?

Quelles activités vous ont données ou vous donnent un grand sentiment d'accomplissement ?

Que feriez-vous si vous ne pouviez échouer ?

Quels sont aujourd'hui vos 3 buts les plus importants dans la vie ?

1/ _____

2/ _____
3/ _____

Que feriez-vous et comment passeriez-vous votre temps si vous saviez qu'il ne vous reste plus que 6 mois à vivre ?

Si votre vie était parfaite sous tous les angles et vous aussi, à quoi ressemblerait-elle ?

Vous avez maintenant une idée plus claire sur la vie que vous aimeriez vivre et les objectifs que vous devrez avoir pour y arriver. Nous allons voir dans les étapes suivantes ce qu'il faudra mettre en œuvre.

B. Mon développement

Vous écrirez 10 affirmations positives et vous les exposerez dans un endroit où vous pourrez les voir très souvent.

1/ _____
2/ _____
3/ _____
4/ _____
5/ _____
6/ _____
7/ _____
8/ _____
9/ _____
10/ _____

Vous écrirez votre mantra de réussite que vous répéterez et affirmez autant de fois que vous pouvez. Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le croire. Si vous pouvez le croire, vous pouvez le faire.

Je suis...

Chaque jour, vous répétez 10 fois en vous regardant dans une glace, droit dans les yeux.

« Je m'aime et je m'approuve ».

C. Mes changements

Si je veux prendre la totale responsabilité de créer ma propre vie avec le bonheur que je veux, quels seront les 5 changements que je dois faire ?

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____
- 4/ _____
- 5/ _____

Que vais-je faire pour me développer ?

1. Comment vais-je devenir plus libre de prendre les décisions qui sont le reflet de ce que je veux vraiment ?

2. Que puis-je faire pour arrêter de blâmer mes parents ou toute autre influence familiale et qui me permettrait d'avancer ?

Quels sont les 3 objectifs que je décide d'atteindre ?

- 1/ _____
- 2/ _____
- 3/ _____

Ma décision - Vous écrirez et daterez :

« Aujourd'hui, je veux faire quelque chose pour commencer à réaliser chacun de mes buts, chercher un contact ou une formation, passer un appel, parler à la bonne personne... dont j'ai besoin. »

A _____ Le _____

Faites ce que vous voulez mais agissez pour faire que cela arrive. Ensuite, vous réaliserez chaque jour une action qui vous permette d'atteindre vos buts en refusant d'échouer, de douter ou d'abandonner.

En décidant d'une action immédiate et durable, vous ne pouvez pas échouer.

4. LA MÉTHODE SOLUTIONS COACHING

Solutions Coaching pour se développer à son rythme et atteindre ses objectifs

Les coachs savent que s'il suffisait de se poser des objectifs pour réussir, tout le monde arriverait à ce qu'il désire et nous connaissons les pièges des objectifs :

- ✓ Si l'objectif est trop élevé cela décourage
- ✓ S'il est trop bas, ce n'est pas motivant.
- ✓ Parfois l'objectif est SMART mais il faut apprendre quelque chose de nouveau pour l'atteindre. Qu'allons-nous devoir apprendre pour atteindre notre objectif ? Et comment faire cet apprentissage ? C'est l'effort que cela demande qui est difficile à mettre en œuvre.

C'est pourquoi la méthode Solutions Coaching vous propose de commencer **là où tout démarre : le cerveau** et séance après séance de « reprogrammer » les bons comportements et la bonne communication qui vous aideront dans votre pratique.

Solutions coaching offre des outils simples et efficaces, issus du coaching et de la psychologie positive, qui permettent de « reprogrammer » d'abord notre communication pour influencer sur notre vision du monde et nos comportements en devenant notre propre coach.

Séance après séance, votre coach vous permettra de surmonter vos appréhensions pour atteindre rapidement ce que vous vous êtes fixés et pour développer « vos forces internes » insoupçonnées.

Les objectifs de l'accompagnement

- ✓ Se développer personnellement
- ✓ Compléter ses compétences professionnelles
- ✓ Faire un travail régulier sur soi

Voici des exemples de thèmes abordés dans le cadre de nos séances :

1	Gagner en confiance en soi	15	Réalisez la vie que vous voulez
2	Élargissez vos champs d'action	16	Changez
3	Prenez vos responsabilités	17	Aimez votre travail
4	Élargissez votre vision du monde	18	Faite le travail que vous aimez
5	Pensez positif	19	Déconnectez-vous et lâcher prise
6	Constituez une équipe de rêve	20	Arrêtez de travailler
7	Favorisez un entourage positif	21	Créez votre arbre à loisirs
8	Faites des choix gagnants	22	Gagnez l'argent dont vous avez besoin
9	Dites oui à la vie	23	Vivez le moment présent
10	Donnez sans retour	24	Appréciez les moments de solitude
11	Soyez le meilleur de vous-même	25	Croyez en vos forces internes
12	Reprogrammez votre image	26	Centrez-vous
13	Faites évoluer vos croyances	27	Soyez fabuleux tous les jours
14	Ayez des attentes positives	28	Apprivoisez le temps