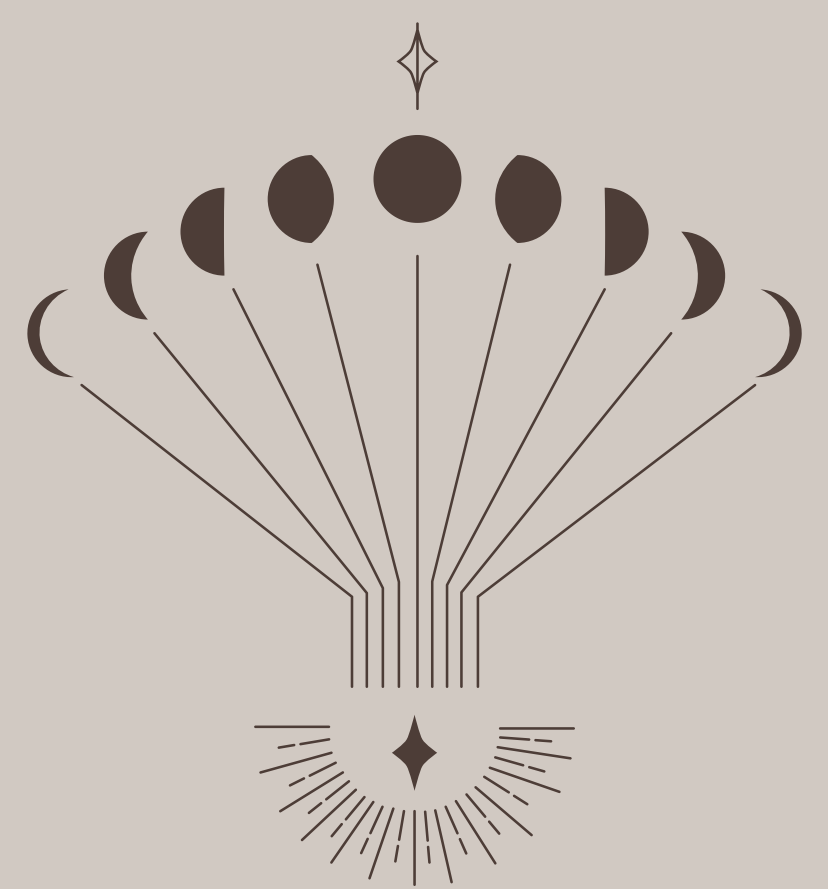


Bienvenue



Féminine
COACH 

Formation Certifiante de



OBJECTIFS :

Vivre en zéro parasitage

Les limites

Les Super Réserves

Déperdition d'énergie ?
Eparpillement ? Doutes,
craintes ? Peurs ? Stress ?
Malaise ? Anxiété ? Colère ?
Irritabilité ? Fatigue ?



NOS OBJECTIFS

- Comprendre ce que sont nos parasitages.
- Identifier nos divers parasitages du quotidien et leurs impacts.
- Mettre en place des techniques de dépollution pour vivre en Zéro Parasitage.

C'est un pilier de vie essentiel !

Un socle qui nous permet de garder le cap

- Le parasitage : C'est un élément qui contribue à gaspiller notre énergie ET sur lequel nous pouvons avoir une action.

Ce qui est du parasitage

...

Petit ou grand...

Un bureau mal rangé, un appareil électroménager qui ne fonctionne plus, un collègue qui décharge son travail sur moi,

un conjoint qui exprime de la colère régulièrement, la peur de mal faire, un ticque j'ai, un comportement compulsif...

Ce qui n'est pas du parasitage : La météo, la crise sanitaire, une maladie chronique incurable...

Mais le parasitage - Comment cela marche ?

Nous avons un capital énergétique qui nous permet de réaliser nos projets et d'atteindre nos objectifs.

Le parasitage est comme un tuyau d'arrosage percé, notre capital énergétique s'échappe par tous ces petits ou grands trous sans que nous ne fassions rien.

Cela nous affaiblit, nous empêche d'atteindre nos objectifs et de nous focaliser sur d'autres projets. Et parfois cela dure depuis des années

Les impacts de ce parasitage sont multiples :

- Perte d'énergie car gaspillage d'énergie
- Impact sur mon état interne avec des émotions négatives
- Stress, mauvaise relations aux autres, démotivation, découragement
- Ralentissement voire arrêt de nos projets, de nos envies
- Baisse de l'estime de soi (la vision qu'on a de soi)

Mes bénéfices

Si je décide de ne plus subir, quels seront mes bénéfices ?

- Plus d'énergie et mieux gérée pour atteindre mes objectifs et lancer de nouveaux projets.
- Plus de recul et de disponibilité voire même de la légèreté.
- Un meilleur état interne et de meilleures relations aux autres.
- De la liberté et du plaisir.

Une meilleure estime de soi, une meilleure santé

Quoi faire ?

Décider de ne plus subir ce qui nous pollue tout en restant
constructivement positif !

Ni hérisson, ni paillasson !

Ne soyez plus objet mais sujet de votre vie !

Un protocole à mettre en place

N'oubliez pas les 2 conditions

Identifier 50 parasitages petits ou grands dans les

secteurs suivants :

- Votre maison et votre lieu de travail.
- Vos relations avec votre famille, vos réseaux amicaux, et autres.
- Les équipements que vous possédez.
- Domaine professionnel.
- Domaine des finances.
- Prendre soin de soi : vos loisirs et hobbies.
- Votre style de vie.
- Vos états internes. Vos émotions.
- L'image de soi.
- Autres : tout ce qui n'entrerait pas dans un des domaines ci-dessus.

- Qu'entendons-nous par le mot limite ?
- Pourquoi faut-il les renforcer ?
- Comment procéder sur soi et avec ses clients?

Qu'entendons-nous par le mot limite ? (1)

Définition usuelle

- Ligne qui limite un espace
- Borne, et point au-delà duquel on peut aller ou pas
- Frontière séparant deux territoires contigus et différents

Les limites que l'on impose

- À soi : ce sont nos règles personnelles, notre code de conduite,
ce que l'on s'autorise à franchir
- A l'autre : c'est un comportement que l'on accepte ou pas

Qu'entendons-nous par le mot limite ?

Quelle image, associez-vous au mot limite ?

Pourquoi est-il nécessaire de les renforcer ?

- Créer un espace de liberté
- Attirer ce et ceux que l'on veut
- Se (faire) respecter - Renforcer sa confiance en soi
- Prendre soin de soi - D'autres idées ?
 - « Apprendre à dire non, c'est pouvoir offrir de vrais oui sincères à vos interlocuteurs »

Comment procéder pour renforcer ses limites ?

Pré-requis : ce travail nécessite de sortir de sa zone de confort, de porter un regard différent sur la situation et d'accepter l'impossible.

1. Être au clair avec soi-même

- Clarifier ce qui est acceptable pour moi
- Écouter ses besoins
- Faire le lien avec ses valeurs
- Challenger ses croyances

Comment procéder pour soi et avec ses clients ?

2. Être clair avec les autres

- Partager son mode d'emploi
- Exprimer clairement ce que l'on veut
- Prendre sa part de responsabilité
- Agir si les limites sont dépassées

Travail personnel 10

Exercice à réaliser seul ou avec votre binôme :

1. Explorez les domaines de vie (personnel, professionnel, social, intime, familial)

pour lesquels vous pressentez un manque de cadre.

2. Déterminez ce que vous voulez vraiment.

3. Ecoutez vos besoins et faites le lien avec vos valeurs.

4. Réfléchissez à la croyance qui vous a empêché jusqu'à présent de placer la limite au bon endroit et assouplissez-la !

5. Décidez d'agir !

Constituer, développer et maintenir nos réserves pour un
meilleur
développement personnel et un mieux-être global.

OBJECTIFS

- Comprendre ce que sont nos super réserves et leur utilité.
- Identifier les mécanismes de constitution, développement et maintien de nos super réserves.
- Maîtriser les outils pour vous aider et aider vos clients à travailler sur ce pilier de vie .

Énergie, temps, espace, argent, amour,
relations, confiance en soi,...

Autant de secteurs dans lesquels on peut
constituer une super réserve !

C'est un fondement de notre bien être, de
notre développement, c'est un pilier en
interaction avec les autres piliers

Limites, besoins, valeurs, zéro parasitage

UTILITÉ ET RESSENTI ...

En quoi est-ce utile d'avoir des réserves voire des super réserves ?

Super réserves

Je peux anticiper tout type de situations

Je me mets en sécurité et je n'ai plus peur

Je me sens bien et sereine et j'ai besoin de faire moins d'efforts

J'ai le choix et cela ouvre mes horizons, j'ai plus de liberté

Cela me permet d'explorer, de me développer, d'être moi-même et d'inventer

C'est un ressenti !

Nous n'avons pas tous les mêmes besoins

Suis-je le capitaine du bateau de ma vie ?

On a tout ce dont on a besoin, on a les super réserves

Maintenance – On fait ce que l'on peut mais... Effet dominos

Je manque de super réserve- Je suis en survie



Une méthode pour constituer ses réserves

Super réserves

Constituer des réserves est en soi un processus
d'apprentissage, de

changement positif et de développement personnel !

Le processus est tout aussi important que la finalité.

A vous d'accompagner votre client au mieux sur ce parcours
de vie

Comment faire ?

1. Choisissez un des domaines qui vous est utile immédiatement
Dans lequel vous êtes prêt(e) à vous investir.
2. Identifiez quel serait votre niveau « plein » pour ce niveau et trouvez des indicateurs de mesure.
3. De quoi avez vous besoin pour atteindre votre réserve ? Deux options à chaque fois : Boucher les trous (je me débarrasse des parasitages) ou j'accumule des réserves (mode action).

Explorons 3 Domaines

- Le temps
- L'énergie
- La confiance



Le mal de notre siècle : le manque de temps

C'est un sujet récurrent dans nos coachings

Cela incarne particulièrement l'opposition

proactivité et réactivité,

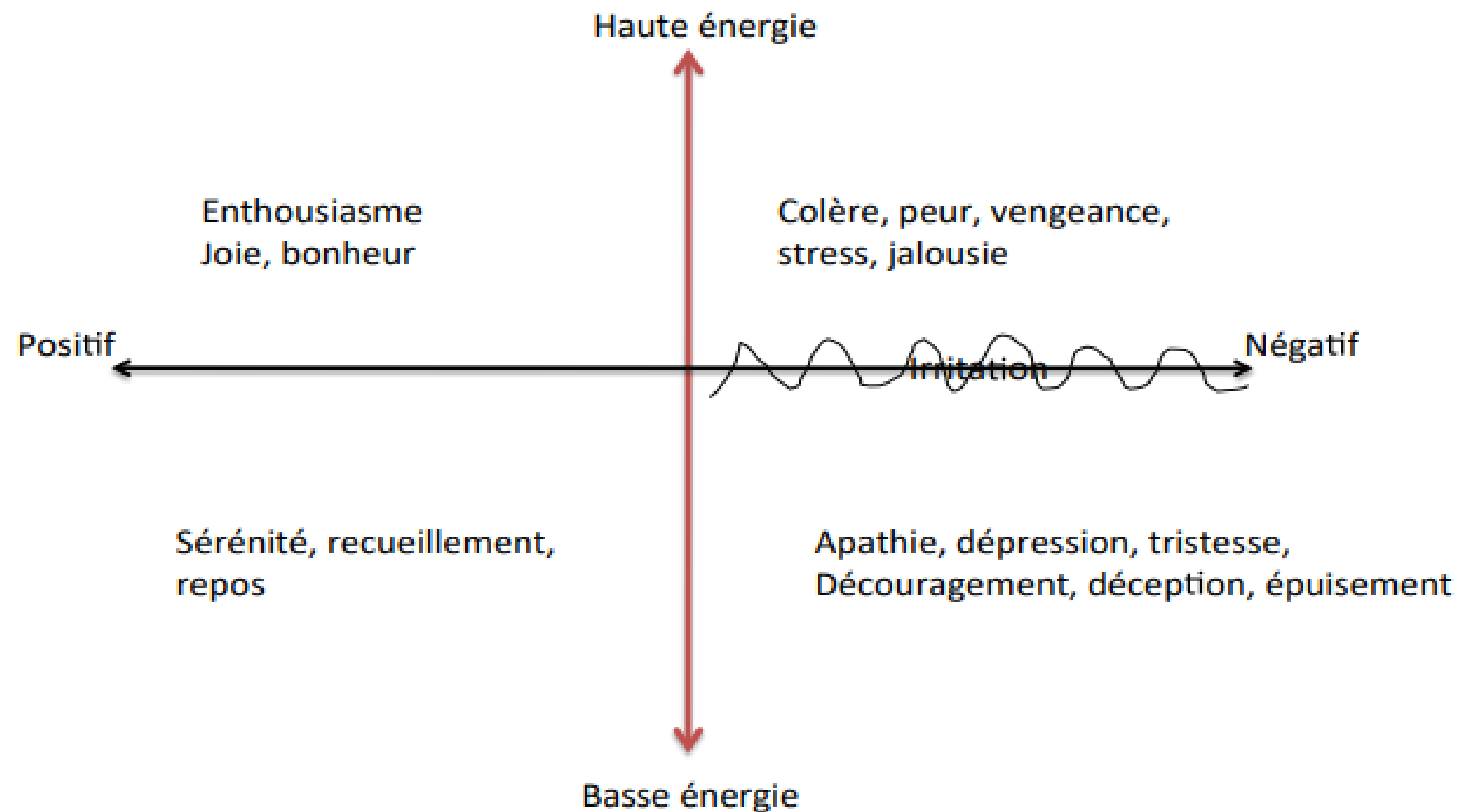
Une des plus grandes sources de stress pour

l'individu et en même temps un des sujets les

plus faciles à impacter.

Le niveau d'énergie

Grille des énergies



Ce qui me ressource
Et vous, quelle super réserve vous
engagez vous à combler ?



Avant de se quitter...

Petit tour de table...

Avec quoi repartez-vous ?

