

## Maximisez votre coaching !

### **Conseil # 1 – Un Coach est une ressource, et non une réponse.**

Un Coach est une ressource afin de vous aider et de vous appuyer dans la création du succès que vous désirez. C'est un guide. Sachez que vous avez toutes les réponses en vous et qu'un Coach est un partenaire qui vous aide à y accéder.

### **Conseil # 2 – Prenez extrêmement soin de vous.**

Lorsqu'on se développe rapidement, il est essentiel de faire le plein. C'est pourquoi je vous demande de prendre particulièrement soin de vous. Commencez dès maintenant et donnez-vous ce dont vous avez besoin, sans exception. Vous le méritez ! En vous nourrissant et en comblant vos besoins, vous serez propulsé vers vos objectifs.

### **Conseil # 3 – Sachez ce que vous voulez retirer de votre session de coaching.**

C'est VOTRE session de coaching. Profitez-en pleinement en sachant ce que vous voulez en retirer. Ayez de l'initiative et assurez-vous de venir chercher ce dont vous avez besoin. Préparez chacune des sessions en utilisant le formulaire *Préparation à ma session de coaching* et notez les sujets dont vous aimeriez discuter. Maintenant que vous avez identifié ce que vous voulez, je peux vous aider à trouver les meilleures solutions et stratégies pour vous.

### **Conseil # 4 – Soyez ponctuel(le).**

Il est juste de dire que vous atteindrez vos objectifs plus vite si vous êtes ponctuel pour les sessions de coaching. Être ponctuel, signifie être à l'heure au rendez-vous convenu, mais aussi, être présent physiquement, mentalement et émotionnellement. Avant les sessions, prenez quelques minutes pour rassembler vos pensées et créer un environnement dans le quel vous pourrez profiter de notre temps ensemble. Votre temps est précieux, le mien aussi et la vie est bien trop courte pour se permettre d'être en retard.

### **Conseil # 5 – Soyez honnête.**

J'ai été formée pour vous écouter, vous supporter et vous aider à créer les circonstances que vous désirez profondément dans votre vie. En étant honnête et en partageant ce qui se passe réellement dans votre vie, vous me permettez d'être le meilleur Coach possible. Si vous ne retirez pas ce dont vous avez besoin de nos sessions dites-le moi. S'il y a quelque chose qui vous tracasse, laissez-moi le savoir. Je m'engage à vous offrir un environnement où vous vous sentirez en sécurité. Plus vous êtes écouté et compris, plus vous pouvez progresser.

### **Conseil # 6 – Inspirez-moi !**

J'ai besoin d'être inspirée par vous, vos actions et votre courage, et ce, même lorsque les choses dans votre vie sont chaotiques. La façon d'y arriver est d'être totalement qui vous êtes (ce qui signifie un être humain), honnête et présent à nos sessions, afin que nous puissions travailler ensemble. J'ai besoin d'être inspirée plutôt qu'impressionnée !

### **Conseil # 7 – Diminuez vos promesses, offrez-vous de l'espace.**

Il se peut que vous vous promettiez (ou que vous me promettiez) de faire beaucoup de choses. Je vous demande d'éviter de faire cela. L'expérience a démontré que les gens réussissent mieux lorsqu'ils s'engagent à en faire moins et que, par surcroît, ils accomplissent davantage. Tenter de rattraper des engagements et des promesses que nous avons faits draine notre énergie. Donnez-vous de la latitude pour respirer, promettez moins, produisez plus et appréciez le surplus.

### **Conseil # 8 – Dites aux autres que vous travaillez avec un Coach.**

Vous aimez ce que vous apprenez et ce que vous accomplissez avec votre Coach ? Si tel est le cas, partagez-le avec les gens autour de vous. Vous pourriez leur donner le coup de pouce dont ils/elles ont besoin. Rappelez-vous que c'est vous qui avez la chance de travailler avec un Coach et que tout projet qui mérite d'être réalisé, mérite d'être réalisé en équipe.

Diriger, mobiliser et gérer avec passion!