

VOS RDC

/ ANNIE
CÉLINE
DANIELLE
MANON
MARYSE
MONIQUE
VALÉRIE /



Isabelle Carrière

Croissance d'entreprise • Formation • Inspiration

*Devenez votre
coach
pour une journée*

QU'EST-CE QUE
VOUS ATTENDEZ?!



DEVENEZ VOTRE PROPRE COACH POUR UNE JOURNÉE

RESTEZ PASSIONNÉ
ET MOTIVÉ ...
SOYEZ VOTRE MEILLEUR
COACH !

1. AVEZ-VOUS DU MAL À FAIRE GRANDIR VOTRE ENTREPRISE, VOTRE CARRIÈRE ET VOTRE VIE PERSONNELLE ?

Est-ce que vous avez envie de mettre en pratique la vie sur mesure ? Cette question est nécessaire, parce qu'elle va permettre de remanier votre façon d'agir et d'être au quotidien.

Est-ce que vous exécutez des tâches qui vous emballent présentement ? Ou bien vous passez seulement le temps.

Est-ce que vous vivez vraiment vos rêves, où vous avez l'impression de toujours éteindre des feux ? Avec le temps, si vous n'aimez pas ce que vous faites, et bien vous gaspillez qui vous êtes d'une certaine manière, et vous allez vers la crise de nerfs éventuellement.

Prenez papier et crayon et notez les tâches que vous aimez actuellement sur la gauche de votre papier et celle que vous n'aimez pas à droite.

Et demandez-vous comment, je pourrais faire autre chose ou bien comment je pourrais déléguer ces tâches qui sont ingrates pour moi, puisque certaines personnes pourraient être heureuses de faire ces mêmes tâches, ce qui leurs donneraient un bonheur immense.

**Je veux rester folle, vivre
ma vie comme je la
rêve...**



**...et non de la manière
imposée par les autres**

Isabelle Carrière · Croissance d'entreprise · Formation · Inspiration

2. EST-CE QUE VOUS ÊTES AU BON ENDROIT ACTUELLEMENT ?

Si vous ne sentez pas en forme actuellement à 80 % du temps, c'est parce que vous n'aimez pas ce que vous accomplissez. Reconsidérez votre travail ou votre carrière graduellement.

Pour accélérer le tout, posez-vous la question ; si vous aviez un milliard en banque et 2 ans à vivre que feriez-vous ? Je crois que vous allez bouger rapidement vers vos rêves.

3. TROUVER CE QUI TOUCHE VOTRE CŒUR POUR FAIRE SORTIR LE SUPER HÉROS

Le super héros va sortir de votre être quand vous allez trouver vraiment ce qui vous anime.

Qu'est-ce qui vous passionne vraiment, imaginez tellement ce que vous aimez faire ce que vous faites, que vous seriez prêt à le faire pour absolument rien.

L'histoire de la bande dessinée de Batman est passionnante d'une certaine façon; ce personnage imaginaire qui était milliardaire décidait de se dédier à la cause du crime dans les rues, il était tellement passionné qu'il investissait une fortune dans la technologie pour devenir plus efficace. Tout le monde a un Batman ou un héros en lui. Vous pouvez donc devenir plus heureux et plus productif parce que vous aimez ce que vous accomplissez actuellement.

4. LA GESTION DU TEMPS

Votre gestion du temps va aller dans le sens de ce que vous aimez vraiment. On se casse la tête avec la gestion du temps !

C'est simple et pas compliqué, si vous aimez vos projets vous allez probablement être prêt à faire 60 heures extrêmement productives que 60 heures qui vous tirent vers le bas dans les tâches ingrates. C'est psychologique, et c'est la pensée magique.

Listez vos valeurs et vos priorités, et vous allez voir si cela correspond au genre de vie que vous vivez actuellement. Vous allez régler la gestion du temps assez rapidement.

Si vous aimez aller au gymnase vraiment, vous allez trouver le temps pour aller vous entraîner, je vous le jure. Ça devient une question de perception. Quels loisirs aimez-vous et quelles activités en social aimez-vous réaliser? Vous allez trouver le temps pour les accomplir, je vous le certifie.

5. TROUVEZ VOTRE FEU OU CE QUI VOUS EXCITE

Si vous listez ce que vous aimez dans votre vie, vous allez découvrir ce qui fait bouillir votre désir. Raffinez vos projets que vous aimez actuellement,

quel est outil ou la technologie actuellement qui vous aiderait pour être plus efficace dans ce que vous aimez faire actuellement ?

6. L'ABONDANCE TOTALE

Tout doit couler dans votre vie sans forcer, c'est le signe de l'alignement et de l'abondance parfaite dans cette mission de vie.

Vous devez avoir un sentiment d'abondance dans ce que vous faites chaque jour, dès que vous vous levez de votre lit.

7. PENSEZ ÉTAPE PAR ÉTAPE

Donnez-vous la chance de cheminer aimez-vous et ne culpabilisez pas. Nous avons droit de faire certaines tâches qui sont laborieuses actuellement, par contre, c'est de penser progressif et d'être capable de s'auto coacher chaque semaine pour se reconstruire. Pardonnez-vous et vous allez avancer plus rapidement.

Si vous avez besoin d'aide; identifier un coach qui pourrait vous aider, l'aide-externe est toujours à considérer pour progresser rapidement.

8. EXPÉRIENCE DE VIE

Après 25 ans dans l'industrie du coaching, j'ai pris conscience que l'argent est important, mais ce n'est pas assez. Quand tu vois tes clients qui deviennent tes amis avec le temps et qui décèdent subitement, parmi eux, des riches et des pauvres. Ce n'est pas important pour moi maintenant ! Je crois qu'on se casse trop la tête avec l'argent, mais on ne se casse pas assez la tête comment réaliser nos vrais rêves de façon urgente. Je me pose la question, est-ce qu'ils étaient heureux ou seulement riches mes clients amis...



QU'EST-CE QUE VOUS ATTENDEZ?!

AVEZ-VOUS UNE LISTE DE CHOSES QUE VOUS SOUHAITEZ FAIRE DANS VOTRE ENTREPRISE ?

! Si vous n'en avez pas, commencez-en une. Vous devriez avoir une liste avec des objectifs à court et à long terme, et même une stratégie plus globale sur votre liste.

! Si vous avez ce genre de liste, regardez-la. Comment se passe le développement et l'implantation de ce que vous souhaitez faire ? Qu'est-ce que vous attendez pour le faire ?

! Si vous êtes comme moi, vous avez probablement beaucoup de choses sur votre liste. Peut-être que vous ne savez pas trop par quoi commencer.

COMMENCEZ PAR LE COMMENCEMENT !

! Choisissez une chose, n'importe laquelle (quelque chose de petit pour commencer) et complétez-la.

- Peut-être que vous voulez mettre en place un blogue.
- Ou commencer une infolettre.
- Peut-être que vous voulez mettre à jour le contenu de votre site.
- Ou encore, vous souhaitez signer trois nouveaux clients.

Peu importe ce que c'est, faites-le !

CRÉEZ UN PLAN FAISABLE OÙ VOUS ÉTABLISSEZ UN ÉCHÉANCIER.

! Ensuite, dressez la liste de ce dont vous aurez besoin pour le réaliser. Si vous n'êtes pas certaine de ce que vous avez à faire, demandez à quelqu'un qui s'y connaît.

Vous serez étonnée de la joie (et du soulagement)

que vous ressentirez quand vous aurez terminé quelque chose qui améliorera votre entreprise.

! Et une fois que vous avez fait une petite chose, que vous l'avez complétée, vous pouvez passer à la prochaine chose sur votre liste.

VOICI UN AIDE-MÉMOIRE :

- Décidez de ce que vous voulez faire.
- Décidez quand vous voulez l'avoir complété.
- Inscrivez-le à votre agenda.
- Déterminez les étapes dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif.
- Décidez quand vous devez avoir terminé chacune des étapes, et dans quel ordre.
- Inscrivez ces dates à votre agenda. Je les mets dans mon To do List.
- Évaluez vos échéanciers et assurez-vous qu'ils soient raisonnables.
- Informez quelqu'un de vos projets, et demandez-leur de vous tenir responsable de le terminer.
- Consultez votre calendrier régulièrement et progressez vers votre objectif.

La meilleure façon d'accomplir quelque chose est d'en faire sa priorité, de le noter à son agenda, et de connaître les étapes pour y arriver.

Pour moi, le meilleur moment pour faire avancer ce genre de projets est le matin, en commençant ma journée. J'y consacre 30 à 60 minutes et ensuite, je fais le travail pour mes clients, je vérifie les courriels, etc.

Il s'agit d'un processus, et quand vous l'aurez fait une fois, vous trouverez ça facile et vous serez capable de l'intégrer à tout ce que vous ferez.

ALLEZ-Y! QU'ATTENDEZ-VOUS ?!



BIEN SE PRÉPARER POUR LA RENTRÉE...

PRENEZ LE TEMPS DE BIEN VOUS PRÉPARER POUR SEPTEMBRE



Une **conférence** avec votre représentante ?



Ressortez vos dossiers et un petit coup de tel... "Comment a été ton été ?" Beaucoup d'entre vous cherchez des solutions tout autour du bon vieux **téléphone**, allez osez – le téléphone reste votre meilleure allié MAIS ne vous arrêtez pas après 10 appels !



Relooker votre boutique, un petit vent de fraîcheur fait toujours du bien :

- On change les produits de place
- On bouge un peu les meubles



Un bon **ménage de vos dossiers** s'impose ? Profitez-en il reste quelques semaines !



Pensez à votre promotion d'automne :
Quoi? Comment ?

N'oubliez pas que vos actions d'aujourd'hui garantissent vos revenus de demain !

À NE PAS MANQUER **f**

Vous avez manqué la formation "facebook pour les Nuls" elle sera de retour cet automne.