

VOS RDC

// ANNIE
CÉLINE
DANIELLE
MANON
MARYSE
MONIQUE
VALÉRIE //



Isabelle Carrière

Croissance d'entreprise • Formation • Inspiration



DRING DRING

22 AVRIL

8h00 à 8h30

UNE PETITE JASSETTE AVEC MOI
ET VOTRE RDC EN APPEL
CONFÉRENCE

TRUCS / NOUVELLES / MOTIVATION

COMPOSEZ

SANS FRAIS No de conférence
1.855.453.6954 + 5923833#

LOCAL No de conférence
514.736.8048 + 5923833#



SE PRÉPARER POUR LE PRINTEMPS!



RÉSERVEZ UNE CONFÉRENCE OU PORTE-OUVERTE AVEC VOTRE REPRÉSENTANTE



DRESSEZ LA LISTE DES COMMERCE AVOISINANTS AFIN D'Y FAIRE UNE VISITE AVEC VOTRE REPRÉSENTANTE

o Cibler les endroits où il y a plus de 15 employés : Wal Mart, Canadian Tire, Caisses Desjardins, etc.



DÉFI COACH BODY...

o Ressortez vos dossiers clients et passez des petits coups de téléphone afin de leur faire bénéficier du concours Défi Coach Body et de votre promo en cours.
o Profitez de l'effervescence du Défi Coach Body afin de le combiner avec une cure cellulite.



RELOOKEZ VOTRE CLINIQUE



o Changer les produits de place
o On bouge un peu les meubles
o Un bon ménage dans vos dossiers s'impose avant l'été!

GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS



REVENONS À NOS QUESTIONS ESSENTIELLES

- o **MARCHÉ CORPORATIF :** OÙ travaillent vos clients et les gens dans votre entourage? Utilisez vos contacts pour obtenir un entretien avec les ressources humaines dans ces entreprises. Offrez vos frais de d'ouverture et de suivi, gracieuseté du patron.
- o On dit: «mieux vaut prévenir que guérir» Utilisez ce conseil dans votre coaching. À chaque semaine, voyez avec votre client les défis qui se présenteront durant les semaines et les mois à venir. Vous aurez ainsi un plan, une stratégie avec la personne afin de voir les difficultés qui peuvent survenir. Un client bien préparé et armé d'outils concrets va très bien s'en tirer et c'est VOTRE responsabilité de Coach.
- o **SAVIEZ-VOUS QUE :** Combien vous rapporte un client en phase 1 par semaine? Par mois? Vous ne pouvez pas le dire instantanément; vous êtes dans le trouble!!! Comme Coach, surtout si vous êtes à commissions, c'est de votre salaire dont il est question. Comme propriétaire, on parle de la survie de votre entreprise. Sortez vos calculatrices, MAINTENANT!



C'est pour cela qu'il faut vous poser cette question :

VOUS ÊTES-VOUS DÉJÀ DEMANDÉ CE QUE VOTRE MIROIR DIRAIT DE VOUS S'IL POUVAIT PARLER ?

Pas seulement sur votre physique extérieur, mais sur la personne que vous êtes à l'intérieur. Il me semble que c'est un point essentiel à approfondir. En effet, avant d'attendre des autres un comportement agréable qui vous correspond, il faut déjà que le vôtre le soit. C'est aussi simple que l'expression « Balayer devant sa porte avant de balayer devant celle des autres ». Mais ça va aussi bien plus loin que ça ...

Je pense sincèrement et fortement que l'on peut changer le monde avec un sourire. Mais que pour obtenir un sourire naturel, il faut être bien dans sa peau. Et pour être bien dans sa peau, il faut être en accord avec soi-même, réussir à se remettre en question, et être honnête avec soi-même. Tout cela passe par l'épreuve du miroir. En effet, devant le miroir, seul, il est plus facile de se regarder dans les yeux, et de s'avouer la vérité, qu'elle soit bonne ou mauvaise, que vous soyez déçu ou fier. Il est plus facile de se voir réellement, de s'assumer, et de pouvoir réparer. On dit souvent qu'après une bêtise, on a du mal à se regarder dans le miroir. Ne croyez pas que cette expression est un hasard !!

Ce que j'essaie de vous dire, et qui n'est pas toujours très clair, c'est que vous pouvez choisir d'être qui vous voulez être. Rien n'est décidé à l'avance. Il n'appartient qu'à vous de prendre le chemin que vous désirez. Être soi-même est très difficile ! Les pressions extérieures et intérieures sont immenses. En effet, j'aurais pu devenir exécration face à un client exécration et m'adapter à lui. Mais qu'est-ce que cela m'aurait apporté, à part d'être énervée le reste de la journée ? Rien ! Je préfère que le client s'adapte à moi et ressorte positif ! Bien sûr, c'est plus dur de rester positif

face à une personne négative que de devenir négatif...

C'est bien là qu'est l'enjeu !

Il est souvent dur de s'affirmer et d'affirmer ses propres convictions. Il est souvent dur de camper sur ses positions en étant sûr que ce sont les bonnes. On se perd souvent entre ce qu'on pense vraiment et ce que les autres voudraient que l'on pense. On se perd souvent entre ce qu'on est et ce que les autres voudraient qu'on soit, entre ce qu'ils veulent qu'on fasse, et ce qu'on fait. Il est difficile de se détacher de tout ça pour réussir à être qui on souhaite. Mais que voulez-vous vraiment ? Un jour, vous vous réveillerez et il y a deux options. Soit vous regretterez de ne pas avoir pris cette décision si chère à vos yeux et qui auraient changé votre vie. Soit vous vous réveillerez avec les yeux remplis d'étoiles et un sentiment d'accomplissement et de réussite si fort que votre reflet dans le miroir sourira. Que choisirez-vous ... ?

Si vous me lisez encore, c'est que vous avez choisi le sourire dans votre reflet et sur votre visage ! Et c'est très bien. Maintenant, je vais vous livrer une technique très facile afin de réussir à être qui vous voulez. Je vais notamment vous expliquer comment apprendre et rappeler à votre esprit qui il doit être. Ne me prenez pas pour une folle. C'est simplement une question d'habitude et d'exercice. Après cette épreuve du miroir, votre esprit le fera tout seul !

Placez-vous devant votre miroir, et faites l'inventaire de tout ce que vous êtes, de vos attitudes, comportements. Ensuite faites le tri entre ceux que vous aimez et ceux que vous n'aimez pas. Si telle chose que vous avez faite ne vous plaît pas, que ça ne correspond pas à votre conception de la personne que vous êtes, alors dites-le. Cela peut être la façon dont vous avez répondu à quelqu'un, ou la manière que vous avez de ne jamais dire non, par exemple.



Faites cet inventaire à voix haute de préférence. Cela permet d'être plus clair, et évite de passer outre certaines choses, de se cacher des choses. Ensuite, prenez ces différents points, et réfléchissez à ce que vous auriez dû faire à la place. La façon dont vous auriez dû réagir, parler, l'intonation, contrôler votre tension, votre stress, etc... Et revivez la scène, en adoptant cette attitude qu'est celle que vous souhaitez associer à votre personne.

Vous allez ainsi apprendre à votre esprit à adopter des comportements différents de ceux que vous avez actuellement lors de situations incongrues ou surprenantes. Vous ne serez plus pris au dépourvu, et vous vous sentirez alors plus en accord avec vous même et donc plus serein pour prendre part à de nouvelles aventures et faire les bon choix.

Tout ceci n'est en fait, rien de plus qu'un bon débriefing clair et précis de comment les autres vous perçoivent par rapport à votre comportement et de comment vous devriez vous comporter pour qu'il vous perçoive tel que vous êtes réellement !! Je vous le conseille donc, à n'importe quel âge, pur n'importe quelle situation !

Faites cet exercice jusqu'à ce que votre miroir vous dise ce que vous voulez entendre ! C'est aussi simple que ça. Je ne suis ni médecin, ni devin. Mais cet exercice a marché pour moi. Il marchera pour vous. Il n'y a rien de tel que d'être honnête avec soi-même et de surmonter ses faiblesses pour devenir plus fort !

Réfléchissez-y, et devenez plus riche intérieurement (et extérieurement!!).



CONSEIL DU COACH À SON CLIENT

★ Vous êtes invités dans la famille et les mets servis sont plus ou moins IP Proof? Servez-vous en et vous pouvez toujours vous excuser de ne pas avoir trop faim... Vous avez le droit à un p'tit mensonge pardonnable (promis vous n'irez pas en enfer) en expliquant que vous avez beaucoup trop mangé au repas d'avant ou la veille et que votre estomac est tout à l'envers. Faites un petit tour à la salle de bain et allez y siroter votre shake que vous aurez caché au fond de votre sac à main tout en souriant et vous félicitant de votre bon coup!

Vous êtes déjà conscient que le repas qui sera servi va nuire à votre diète? Alors prenez votre shake avant de vous rendre chez vos hôtes.

★ Que boire? Vous n'avez pas dit que vous aviez l'estomac un peu retourné? hi! hi! Alors allez-y avec une eau minérale, un thé, une tisane ou à la limite un 7-up diète, par exemple.

★ Finalement, en perte de poids on n'a pas le droit à notre chocolat de Pâques? Qu'à cela ne tienne. Nous avons désormais la merveilleuse Barre chocolatée aux framboises pour nous gâter!



**FAITES-VOUS PLAISIR
EN FIN DE SEMAINE.
AUCUNE TRICHERIE!
MAIS GÂTERIE PERMISE.**



ON DIT QUE MAIGRIR C'EST DANS LA TÊTE

**MAIGRIR, C'EST DANS LE CŒUR.
OU PLUTÔT LORSQUE LA TÊTE
ET LE CŒUR S'ACCORDENT.
MAIGRIR POUR S'AIMER ?
JE CROIS SURTOUT QU'IL FAUT
S'AIMER POUR MAIGRIR.**

- DR TRAN TIEN CHANH -

