

VOS RDC

//ANNIE
CÉLINE
DANIELLE
MANON
MARYSE
MONIQUE
VALÉRIE//



Isabelle Carrière

Croissance d'entreprise • Formation • Inspiration



DRING DRING

13 JANVIER

8h00 à 8h30

UNE PETITE JASSETTE AVEC MOI
ET VOTRE RDC EN APPEL
CONFÉRENCE

TRUCS / NOUVELLES / MOTIVATION

EN ROUTE
VERS NOTRE
SUCCÈS
2016 !

COMPOSEZ

SANS FRAIS No de conférence
1.855.453.6954 + 5923833#

LOCAL No de conférence
514.736.8048 + 5923833#

IMPOSSIBLE



JANVIER EST LA PÉRIODE OÙ LA PLUPART DE GENS PRENNENT LES TRADITIONNELLES RÉOLUTIONS DE LA NOUVELLE ANNÉE. ET VOUS ?



SAVIEZ-VOUS QUE :

- 88% des gens ne tiendront pas leur résolution selon une étude menée en 2008 par le professeur et psychologue Richard Wiseman de l'Université de Hertfordshire en Angleterre.
- Seulement 8% des Américains tiennent réellement leurs promesses du Nouvel An, selon les statistiques compilées en janvier 2014 par l'Université Scranton aux États-Unis.
- Au Canada, environ 80% d'abonnés à un centre de conditionnement physique auront abandonné à la fin mars, révèlent des données non officielles de l'industrie.

7 CLÉS ET ASTUCES POUR TENIR VOS RÉSOLUTIONS

NE VOUS ABANDONNEZ JAMAIS !

7 CLÉS ET ASTUCES POUR TENIR VOS RÉOLUTIONS

[1] ÉTABLISSEZ UN PLAN D'ACTION

Définissez clairement un but réaliste et réalisable qui vous stimule et les raisons pour lesquelles vous voulez l'atteindre ainsi que les moyens précis que vous prendrez pour l'accomplir.

[2] POSEZ-VOUS LA QUESTION : QUEL PRIX VAIS-JE PAYER ?

(physiquement : santé; psychologiquement: estime de soi, confiance en soi; émotivement : colère, tristesse, déprime; financièrement etc.) si je ne passe à l'action dès maintenant ou si je ne tiens pas mes résolutions en ne faisant RIEN ou en abandonnant trop rapidement.

[3] FOCALISEZ SUR LES

BÉNÉFICES que vous allez retirer en prenant action maintenant et en tenant vos engagements. Comment cela rehaussera votre vie? Comment cela créera plus de santé, de fierté, de joie, de succès, de bonheur ou de liberté dans votre vie ?

[4] NE FOCALISEZ PAS TROP

SUR UN OBJECTIF tel que «perdre 30 livres...» car il peut vous décourager. Concentrez-vous davantage sur des résultats stimulants tels que par exemple : «être plus en santé...» ou bien que vous serez plus sexy etc.

[5] METTEZ EN PLACE UN SYSTÈME DE RÉCOMPENSE

et félicitez-vous pour chaque petit progrès accompli, si minime soit-il. Plutôt que de focaliser sur tout ce qu'il vous reste à faire pour atteindre votre objectif, soyez fier de ce que vous avez déjà accompli.

[6] PARLEZ DE VOTRE RÉOLUTION

à votre entourage, à vos amis et prenez l'engagement de tenir votre promesse sinon vous serez tenu, par exemple, de remettre de l'argent à vos amis 😊

[7] LIMITEZ LE NOMBRE DE RÉOLUTIONS

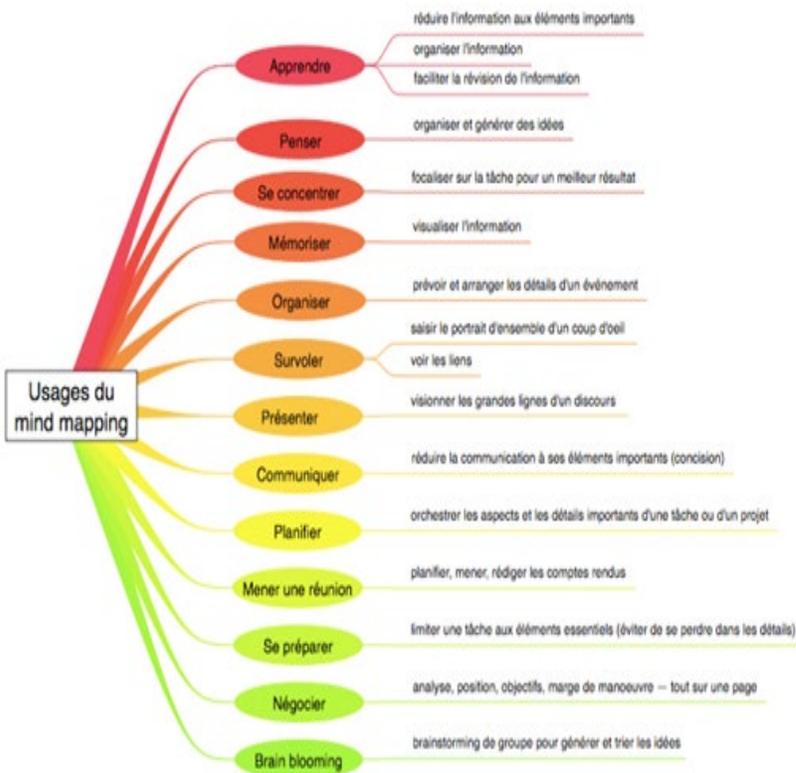
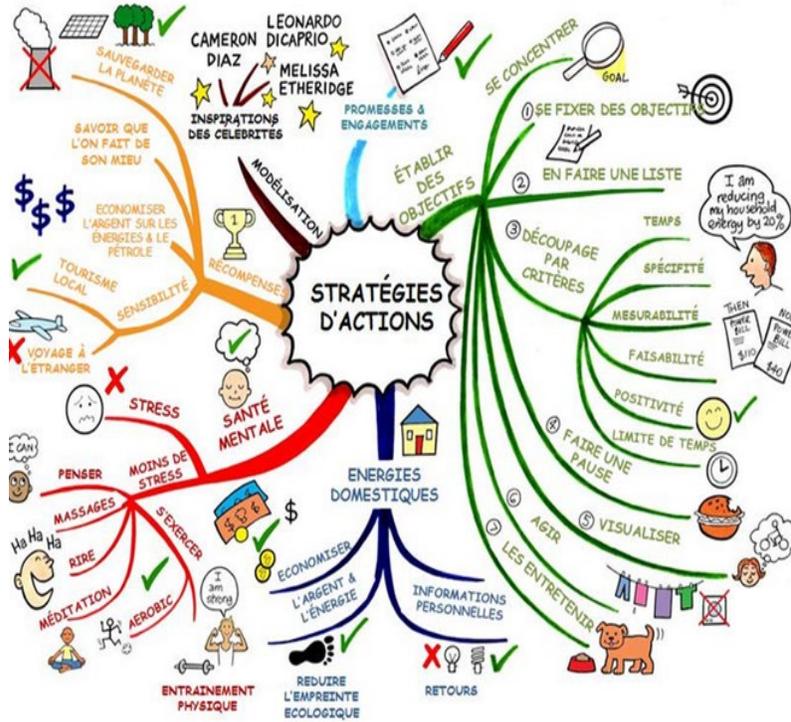
pour parvenir à tenir ses bonnes résolutions, le mieux est de n'en prendre qu'une ou deux. Il peut être trop dur de faire un régime et en même temps d'arrêter de fumer et de faire de l'exercice 4 fois par semaine. Alors mettez les chances de votre côté!

C'est bien beau tout cela mais gardez en mémoire que le secret de la réussite de tous vos projets c'est non seulement de passer à l'action sans attendre et ce, malgré l'inconfort mais surtout de persister et de ne jamais abandonner! 😊

EXERCICE DE MAPPING 2016

ÉTABLISSEZ VOTRE PLAN POUR 2016

- Le "Mapping" ou la carte mentale, constitue un miroir externe de votre propre réflexion naturelle. Prendre le temps de faire votre plan en IMAGE stimulera votre cerveau et vos idées dans un tout autre ordre que la façon traditionnelle et cartésienne que vous utilisez naturellement. Cette technique vous permettra d'exploiter et de laisser la place à toutes les idées... C'est un peu comme passer un coup de balai dans vos idées.



- Une carte mentale permet d'organiser de façon très visuelle nos idées et connaissances sur un sujet donné. Les usages de la carte mentale sont nombreux : apprendre, mémoriser, organiser. La liste est longue mais si je devais rajouter un verbe à cette liste d'usages, je choisirais évaluer. Elle permet d'évaluer toutes les possibilités qui s'offrent à nous.



L'INDISPENSABLE
QUESTION À SE POSER
RÉGULIÈREMENT :
POURQUOI?



Il y a une question à se poser pour savoir si vous êtes vraiment sur la bonne voie pour être heureux, ou si vous êtes un peu perdu. Cette question est très simple. :

« POURQUOI EST-CE QUE JE ME LÈVE TOUS LES MATINS ? »

Posez-vous cette question et répondez-y. Prenez un bout de papier. N'y répondez pas dans votre tête. Vous feriez mieux d'écrire. Prenez un bout de papier et demandez-vous : « Pourquoi est-ce que je me lève tous les matins ? »
Vous allez écrire votre réponse en 10 lignes.

.....

Ensuite, vous allez vous-poser cette question :

« EST CE QUE JE SUIS EN TRAIN D'ACCOMPLIR MON RÊVE ? »

C'est-à-dire, mes projets à long terme, ce que j'ai envie de faire pour atteindre un bien-être quotidien.

.....

« EST-CE QUE J'ACCOMPLI QUELQUE CHOSE QUI M'APPARTIENT, UN PROJET QUI M'APPARTIENT ET QUI ME PLAÎT ? OU EST-CE QUE JE SUIS EN TRAIN D'ACCOMPLIR LE PROJET D'UN AUTRE ? »

Posez-vous simplement ces questions. Répondez-y dans vos mots. Interprétez ces questions à votre manière.

Prenez le temps de bien analyser vos réponses par la suite... Vous y verrez certainement les pistes de vos prochaines actions...



ATELIER DE TRAVAIL

QUÉBEC 8 FÉVRIER
9 H À 12H OU 13 H À 15 H

BLAINVILLE 15 FÉVRIER
13 H À 15 H

TRUCS ET ASTUCES PRATIQUES

- * Comment gérer ma page Facebook
- * Faire une publicité
- * Mettre une image en .jpg
- * Copier-coller sans souci

15 PERSONNES MAXIMUM

- * Ordinateur obligatoire

RÉSERVEZ AUPRÈS DE VOTRE REPRÉSENTANTE