



Suis-je candidat pour des séances de coaching ?

Comment savoir si vous avez besoin de réserver quelques séances de coaching.

Dans ce contenu vous allez découvrir **les 10 cas de figure les plus retrouvés en consultation.**

Et si vous vous retrouviez dans un ou plusieurs ?

1) « J'ai l'impression d'être dépassée par les évènements. Que ce soit au travail ou au boulot, je cours après le temps »

Bon nombre de personnes souffre d'une mauvaise gestion du temps. Bien souvent, elles évaluent mal le temps que le prennent une tâche, un déplacement, et se laissent complètement dépasser par les évènements de la journée. Elles pensent à tort, qu'elles sont les seules à avoir des journées bien remplies...

La solution MINDicoaching : Nous vous aiderons à clarifier vos objectifs, donner de la priorité à ce qui est essentiel, afin de se libérer du superflu. Ensuite passer en mode action, au travers des petites étapes bien définies, qui mèneront vers le succès et la finalisation de buts et projets. Nous vous apprenons à « organiser » vos journées et donner un temps réel à chaque tâche.

2) « On me répète sans cesse que je procrastine, que je remets systématiquement au lendemain. A vrai dire, je l'admits, je suis de nature anxieuse à l'idée de développer un projet ou terminer une simple tâche ».

La procrastination est une attitude qui répond à un cercle infernal. Elle n'est pas liée à une quelconque feignantise, mais la personne qui souffre de procrastination en est bien souvent accusé, se sent mal compris et s'isole de plus en plus pour éviter les jugements.

La solution MINDicoaching : Lorsqu'on a bien compris l'engrenage, qui décrit (a) la pensées limitantes, b) dévalorisation avec découragement, c) frustration, d) inertie, et pour finir e) renforcement des croyances), on peut en sortir plus facilement et se mettre en mode action en fractionnant les tâches en plus petites et plus motivantes et surtout en célébrant les victoires. La personne qui souffre de procrastination est souvent un perfectionniste qui s'ignore...pourquoi commencer une tâche, puisque je n'arriverai jamais à la réaliser parfaitement...Les mots d'ordre, encouragements, et congratulations !



3) « C'est plus fort que moi, dès que quelqu'un me demande de l'aide, je suis toujours prêt à rendre service. Mais peu de temps après, je regrette de m'être engagé trop rapidement, et j'ai le sentiment d'être la bonne poire de service ».

C'est ce qu'on appelle plus communément le syndrome du « sauveur ». Vous avez le cœur sur la main, et le cœur si tendre, que tout le monde vous le malaxe sans vous demander si cela vous convient. Normal, vous ne bronchez jamais.

La solution MINDIcoaching : En coaching, on vous apprend à dire « NON » sans rougir, ou à dire, pas cette fois désolée, sans vous noyer dans des justificatifs, ou encore dire « je réfléchis un moment et reviens vers toi ». Mais également « j'accepte de t'aider mais sous conditions ». Il est important de CHOISIR sans avoir peur d'être rejeté ou mal aimé. Nous vous apprenons à vous respecter, car vous êtes la personne la plus importante. Cette évolution passera par le travail de votre confiance en vous et votre estime de vous. Par un jeu d'exercices simples et applicables dans votre quotidien. Vous serez d'accord qu'il n'est plus acceptable de se laisser marcher dessus sans jamais rien recevoir en retour...

4) « J'aimerais tant changer d'emploi mais comme on dit, on sait ce qu'on n'a pas ce qu'on aura... »

Les changements de cap professionnels sont source d'anxiété et de découragements. Pourtant il suffirait de peu de choses pour que vous franchissiez le pas. La peur de l'inconnu, la nouveauté (nouvelles fonctions, nouveaux collègues, autres règles) freinent la plupart des gens. Et que dire du fameux syndrome de l'imposteur ? Vous ne vous sentez pas à la hauteur pour ce travail ou pire, vous ne le méritez pas et pensez que vous volez la place de quelqu'un, mieux que vous évidemment !

La solution MINDIcoaching : On prend le temps de définir le contour de ce nouveau job. Ses aspects positifs, ses challenges, et votre motivation. Il y a des aspects négatifs ? On analyse ensemble si ce sont des vrais problèmes, ou s'ils ont déjà une solution acceptable pour vous. On regarde les choses avec un peu de recul, en retirant dans un premier temps l'aspect émotionnel qui pollue les nouveaux projets. Ensuite, on vous remet au CENTRE, car vous avez de belles qualités, des atouts, de l'expérience, ce qui vous rend tout à fait apte pour ce nouveau défi, et qui fait de vous une personne singulière qu'on aura envie de rencontrer. Cela passera par un travail de confiance en soi et d'estime de soi. Après quelques séances, vous serez convaincu d'être LA personne pour ce job, et serez ravie de postuler avec audace.



5) « Impossible de parler en public. Dès que c'est mon tour de prendre la parole, je me tétanise et plus rien ne sort de ma bouche »

Etre éloquent, ce n'est pas donné à tout le monde, mais ça s'apprend !

La solution MINDIcoaching : Tout d'abord, il faut booster sa confiance en soi, et ensuite, travailler quelques techniques de prise de parole. Les secrets résident dans l'apprentissage de la respiration, de la scénique, de la qualité du message que vous souhaitez transmettre mais surtout dans la gestion de vos émotions. Car le plus important c'est d'être et rester authentique. On se souviendra plus de vous, votre personnalité et votre singularité que de votre discours. C'est prouvé.

6) « Je manque d'autorité, mes enfants n'ont rien à faire de mes demandes, et au boulot, j'ai l'impression qu'on abuse de ma gentillesse »

Vous faites partie des personnes qui ont perdu leur souveraineté ou bien, qui ne l'on jamais eue...c'est-à-dire, que vous ne vous affirmez pas suffisamment.

La solution MINDIcoaching : Nous allons aider à (re) prendre du pouvoir ! C'est-à-dire, à poser un cadre, que ce soit au boulot ou à la maison. Mettre un cadre ne signifie pas devenir autoritaire. Le cadre participe au bien vivre ensemble. Nous allons définir ce que vous acceptez et surtout ce que vous n'acceptez plus, en somme, nous allons poser des limites. Pour y parvenir, nous vous aiderons à poser des règles claires, bien comprises de tous, qui sont le reflet de vos valeurs profondes. C'est-à-dire, ce qui est important pour vous et ce à quoi vous ne dérogez pas. Nous listons en consultation ce qui fonctionne bien, et ce qui est à améliorer. Mettre un cadre c'est aussi savoir faire des compromis de temps en temps sans heurter vos convictions. Car il est clair que si vous posez un cadre, vous pourrez de temps en temps y déroger si la balance « je donne-je reçois » est totalement respectée.



- 7) **« Quand je tombe amoureux (se) je m'emballe, je ne peux pas m'empêcher de lui envoyer des sms, et le (ou la) couvrir de cadeaux. Malheureusement ça se termine toujours de la même façon, la personne rompt avec moi et ne répond plus à mes messages**

On vous appelle les sangsues, les pots de colle, les étouffeurs... On a tous besoin de respirer, personne n'aime se faire envahir de messages, être dérangé au travail, ou étouffer de cadeaux culpabilisants et gênants...

La solution MINDicoaching : Tout est dans la mesure, en amour c'est pareil. Dans un premier temps, on essaie de comprendre pourquoi vous reproduisez ce même schéma qui conclut toujours à la rupture. Nous cherchons d'abord à quelles blessures d'enfant « cette attitude d'envahissement » est-elle liée ? Un besoin d'Amour, de reconnaissance, de sécurité ? Puis nous vous demanderons de répondre à ces questions : -Pouvez-vous être heureux seul ? ou bien -Avez-vous peur de la solitude ? La base de toute relation est justement d'apprendre à se connecter à soi pour mieux vivre de vrais et bons moments partagés à deux. De nombreuses techniques sont enseignées en consultation, mais la première et la plus simple est d'apprendre à gérer ses pulsions par la respiration. Mieux encore, l'apprentissage de la respiration en cohérence cardiaque. Avant d'écrire et d'envoyer un sms, respirer, souffler, et laisser aller... Il faut se remplir de soi avant de se remplir de l'autre...

- 8) **« Je suis une personne anxieuse, je suis née comme ça. J'ai peur de plein de choses, des araignées, de prendre l'ascenseur, du vide...j'ai même peur des gens dans la rue, alors je m'isole de plus en plus... »**

Les peurs peuvent être liées à des traumatismes inconscients de longues dates. On peut les nettoyer grâce à des techniques de thérapies brèves.

La solution MINDicoaching : Lors d'une consultation en thérapie brève, on veille à bien définir le problème sur un plan émotionnel mais pas que. Le corps a enregistré toutes sortes d'informations lors du traumatisme, et ces informations sont inscrites dans le corps, sous forme de sensations corporelles. Pour lever un blocage, même de longue date, il faut aller rechercher toutes ces informations afin de procéder à un nettoyage définitif du traumatisme. L'EFT (technique de tapotements sur les méridiens) et Le NTI (hypnose conversationnelle) peuvent lever bien des blocages. Thérapie brève signifie que l'on peut régler le problème en une seule séance ! Imaginez-vous être délesté de ce fardeau (phobies, procrastination, timidité maladive, anxiété chronique...). Ces techniques sont simples d'utilisation et peuvent être reproduites à la maison après une ou plusieurs séances.

9) **« J'ai 45 ans et j'ai l'impression que ma vie défile devant mes yeux...je n'ai plus de projets, plus d'ambition ».**

A 45 ans, c'est le moment où l'on fait le bilan. On a une maison depuis des années mais elle nous semble fade. Les enfants sont autonomes, on ne se sent moins utiles qu'avant. Quant à son mari ou son épouse, et bien cela fait 20 ans que l'on est ensemble...que dire...ça sent la crise ! il vous faut du renouveau, que ce soit dans votre environnement social ou mural !

La solution MINDIcoaching : Commençons à nous recentrer sur vous. Quels sont vos besoins immédiats et urgents. Et vos rêves, voyons si l'on peut en dessiner quelques contours. D'ailleurs, quand avez-vous rêvé de quelque chose pour la dernière fois ? Votre rêve est peut-être SMART : il est simple, mesurable, atteignable, réaliste et réalisable dans un temps défini. Alors pourquoi s'en priver. L'apprentissage de cette matrice vous permettra de différencier vos rêves de vos fantasmes. Si vos projets sont SMART alors on fonce ! Nous allons observer ensemble ce qui peut dans votre quotidien être amélioré facilement, et ce qui tient du SMART. La décoration de votre chambre ou de votre salon, c'est smart, votre relooking, c'est smart, un petit we en chambre d'hôtes c'est smart, une soirée cabaret, c'est smart. Bref, vous l'aurez compris, la liste peut être longue. Les changements, si petits soient-ils, boostent votre énergie et votre confiance en vous. Les petits changements reconnus et célébrés sont la porte ouverte vers de plus grands changements. Une fois que la joie et la confiance sont de retour, tout vous semblera réalisables et les challenges vous amuseront. Vous vous concentrerez sur le positif et irez à l'essentiel sans perdre de temps, car votre temps est précieux, et vous l'avez bien compris.

10) **« Je suis une personne influençable, je n'arrive pas à prendre une décision seule, et quand je pense avoir fait le bon choix, j'hésite encore »**

Vous êtes indécis, et tourmenté. Même lorsqu'il s'agit de choisir un plat au restaurant, cela devient une corvée. Impossible de choisir, vous laissez l'autre choisir pour vous et au final, vous êtes déçu de son choix...

La solution MINDIcoaching : et si vous faisiez confiance à votre petite voix intérieure...votre intuition. En coaching, on apprend au client à se faire confiance, à oser choisir, et oser renoncer sans que le monde autour de lui ne s'écroule. Sans qu'il n'ait peur du jugement, de blesser quelqu'un, d'être rejeté ou encore d'être déloyal. La voix du cœur a toujours raison. Et pour l'entendre, il faut se délester de croyances limitantes et arrêter de se raconter des histoires. A chaque fois que la personne choisit, elle devra se demander : -est ce que cette décision me fait du bien, -est ce que cette décision me rend service. Si la réponse est non...vous faites fausse route. Les croyances limitantes sont des « fameuses vérités » que vous avez tellement entendues que vous les avez acceptées comme vraies. Exemple : tu n'as jamais été douée pour les études, pourquoi tu veux faire une formation ? Vous allez hésiter...cette formation vous tente, elle vous donnerait l'occasion de changer de



travail...oui mais, on vous décourage de tout côté. En coaching, on traque tel un détective, toutes les croyances limitantes qui vous empêchent d'évoluer. Et on les remplace par de belles et nouvelles croyances nourrissantes. Exemple : Je suis capable de reprendre des études, je suis motivé et j'ai tous les potentiels en moi pour réussir.

Ceci est un court panel de questions qui reviennent régulièrement en consultation. Le but du coaching est de remettre le client en selle en quelques séances, d'activer ses nombreux potentiels dont il n'avait pas conscience, d'observer les choses avec un regard neuf et de booster la confiance en soi.

A travers de petits défis réalisables de séances en séances, le client observe ses avancées rapides et se met lui-même des nouveaux challenges .Les transformations sont généralement impressionnantes pour celles et ceux qui veulent du changement dans leurs vies et qui souhaitent se mettre en mode action-résultats.

Est-ce que ces différentes situations présentées vous parlent ? Pensez-vous avoir besoin d'être accompagné par un coach ou bien aimeriez-vous une formation de qualité pour aller plus loin de chez vous à votre rythme ?

A ce jour, MINDIcoaching vous propose 5 formations de qualité :

- **Comment rencontrer la personne exactement faite pour moi et trouver l'Amour**
(Observer les schémas répétitifs, les mauvaises habitudes, les raisons de l'échec amoureux pour les conter et découvrir les clefs du succès amoureux)
- **Arrêter de laisser filer sa vie entre ses doigts**
(Oser rêver et se mettre en mode action, les étapes pour réaliser tous vos projets et célébrer vos succès)
- **Oser parler en public- l'éloquence n'est pas un don**
(Formation complète sur tout ce qu'il faut connaître pour parler en public de manière naturelle et aisée)
- **Confiance en soi et estime de soi**
Toutes les astuces pour booster sa confiance en soi et les pièges à éviter pour ne pas retomber dans ses travers. Formation complète regroupant des techniques.d'ancrage, de reprogrammation positive, de méditation...reprendre sa souveraineté)
- **Croyances limitantes**
(les déloger, les remplacer et ne plus céder aux chantage, oser choisir par soi-même et imposer sa volonté)

<https://www.mindicoaching.be/formations>