

Cultiver une énergie positive dans sa vie professionnelle

Qu'allons-nous découvrir dans ce Live ?

Bonjour à tous et bienvenue dans ce live dédiée à l'art de cultiver une énergie positive dans notre vie professionnelle.

Aujourd'hui, nous allons nous concentrer spécifiquement sur vous, les coachs, les thérapeutes et les formateurs, des professionnels dévoués à l'accompagnement d'autrui.

A qui s'adresse ce live ?

Formation spécialement conçue pour :

- Les coachs,
- Les thérapeutes
- Les formateurs

qui nécessitent une énergie débordante,
une intuition aiguisée et une créativité
sans limite pour exceller dans votre domaine !

L'énergie positive

L'énergie positive est bien plus qu'un simple sentiment de bien-être

C'est la force motrice qui alimente notre efficacité, aiguise notre intuition et qui fait éclore notre créativité dans les interactions avec nos clients.

En tant que professionnels de l'accompagnement, votre capacité à maintenir et à rayonner cette énergie positive est cruciale.

L'énergie positive

Elle ne se manifeste pas seulement dans nos mots, mais dans notre présence, notre écoute et notre capacité à créer un espace de confiance et de croissance pour ceux que l'on accompagne.

Mais pourquoi est-ce si important ?

Parce que l'énergie que l'on dégage est contagieuse !

L'énergie positive

Une énergie positive crée un environnement propice à l'ouverture, à la confiance et à l'épanouissement.

Elle permet à nos clients de se sentir en sécurité, entendus et compris, créant ainsi le terrain idéal pour un travail en profondeur.

De plus, une énergie positive soutient notre intuition, cette voix intérieure qui guide nos interventions les plus pertinentes et efficaces.

L'énergie positive

Elle nourrit également notre créativité, nous permettant de trouver des solutions innovantes et personnalisées pour chaque client.

Dans ce live, nous allons explorer ensemble comment vous pouvez non seulement maintenir cette énergie positive, mais aussi la faire grandir.

Nous aborderons des stratégies pratiques pour transformer les défis en opportunités de croissance personnelle et professionnelle, tout en gardant votre énergie alignée et dynamique.

L'énergie positive

Préparez-vous à embarquer dans un voyage vers plus de positivité, d'efficacité et de créativité dans votre pratique professionnelle.



Je suis ravie de partager ce moment avec vous et de voir comment, ensemble, nous pouvons rendre votre travail encore plus impactant et gratifiant.



L'énergie positive

Je me dois d'aborder la puissance de la pensée positive et souligner qu'elle est essentielle !
surtout pour les coachs, thérapeutes et formateurs.

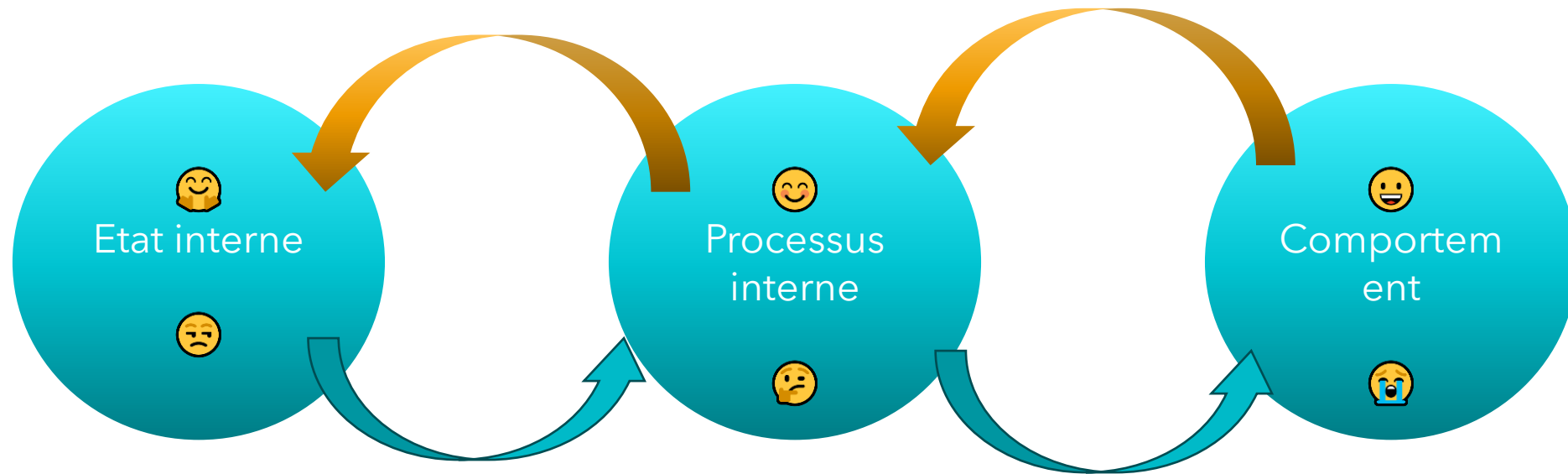
La puissance de la pensée positive

Comme professionnels de l'accompagnement, nos pensées sont les outils les plus puissants que nous possédons.

Elles façonnent notre réalité, influencent nos interactions avec les clients et déterminent l'efficacité de notre accompagnement.

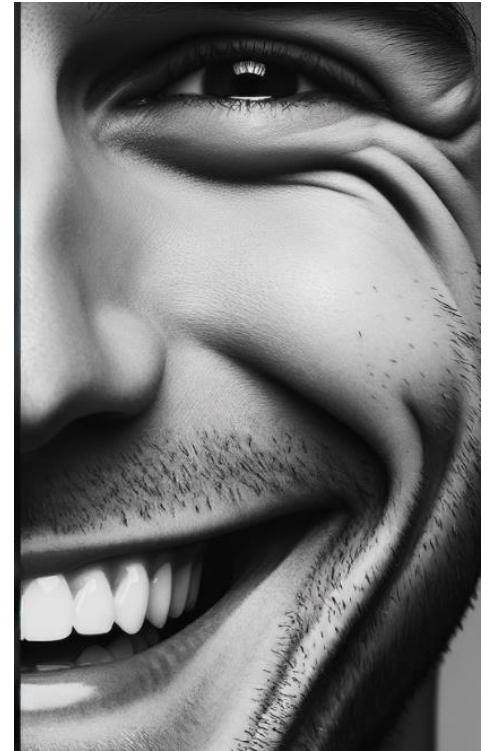


La chaine interactive



Impact des pensées positives

- 1. Création d'un État d'Esprit Positif :** Des pensées positives renforcent un état d'esprit qui favorise la résilience, l'ouverture et la créativité. Elles vous permettent de rester centré et efficace, même face aux défis.
- 2. Amélioration des Relations Professionnelles :** Une attitude positive vous aide à établir des relations plus fortes et plus authentiques avec vos clients, créant un environnement de confiance et de compréhension.



Transformez les pensées négatives en positives

1.Exemple de Pensée Négative : "Je ne suis pas assez bon pour aider ce client »

2. Transformation Positive : "Chaque défi avec un client est une opportunité pour moi de grandir et d'approfondir mes compétences.«



Transformez les pensées négatives en positives

Exemple de Pensée Négative : "Je ne sais pas si je peux gérer cette situation complexe.«

Transformation Positive : "J'ai déjà surmonté des situations difficiles. Je possède les compétences et les ressources pour gérer celle-ci aussi."



Transformez les pensées négatives en positives

Lorsque vous rencontrez des pensées négatives, prenez un moment pour les reconnaître, puis reformulez-les consciemment en affirmations positives. Cet exercice simple mais puissant peut transformer votre perspective et, par conséquent, votre efficacité professionnelle.

En cultivant activement des pensées positives, vous créez un cercle vertueux qui non seulement améliore votre pratique professionnelle, mais influence également positivement ceux que vous accompagnez. N'oubliez pas, vos pensées sont le terreau sur lequel se construit votre réalité professionnelle et personnelle.



Un espace de travail inspirant et énergisant

Pour les coachs, thérapeutes et formateurs, l'environnement de travail joue un rôle crucial dans le maintien d'une énergie positive et productive.

Voici quelques conseils pour créer un espace de travail à la fois inspirant et énergisant :

Un espace de travail inspirant et énergisant



- 1. Lumière naturelle :** Maximisez l'utilisation de la lumière naturelle. Un espace bien éclairé améliore l'humeur et la concentration.
- 2. Ergonomie :** Investissez dans un mobilier ergonomique. Une chaise confortable et un bureau à la bonne hauteur réduisent la fatigue physique et permettent de se concentrer plus longtemps.

Un espace de travail inspirant et énergisant



- 1. Couleurs et textures :** Utilisez des couleurs et des textures qui vous inspirent. Les couleurs vives peuvent stimuler l'énergie et la créativité, tandis que les tons plus doux favorisent la détente et la concentration.
- 2. Espaces verts :** Intégrez des plantes dans votre espace de travail. Elles améliorent la qualité de l'air et ont un effet apaisant, renforçant ainsi le bien-être.

Un espace de travail inspirant et énergisant



- 1. Organisation et minimalisme** : Maintenez un espace organisé et épuré. Un environnement désencombré favorise une pensée plus claire et une meilleure concentration.
- 2. Objets personnels** : Ajoutez des éléments personnels qui vous inspirent ou vous rappellent vos objectifs et vos réussites, comme des photos, des citations motivantes ou des œuvres d'art.
- 3. Zone de détente** : Si possible, créez un petit coin pour les pauses. Un espace dédié à la relaxation peut aider à recharger vos batteries et à maintenir une énergie positive tout au long de la journée.

Gestion du stress et résilience professionnelle

Pour les coachs, thérapeutes et formateurs, la gestion du stress est cruciale pour maintenir une efficacité professionnelle et une résilience à toute épreuve.

Voici quelques stratégies clés :

Gestion du stress et résilience professionnelle

- 1. Techniques de Relaxation** : Incorporer des pratiques quotidiennes telles que la méditation, le yoga, ou des exercices de respiration profonde. Ces méthodes aident à calmer l'esprit, réduire l'anxiété et améliorer la concentration.
- 2. Mindfulness et Pleine Conscience** : Encourager la pratique régulière de la pleine conscience, permettant de rester ancré dans le moment présent. Cela peut être réalisé à travers des exercices de méditation guidée, ou simplement en pratiquant une attention consciente dans les activités quotidiennes.



Gestion du stress et résilience professionnelle

1. Gestion du Temps et des Priorités : Apprendre à prioriser les tâches et à gérer son temps efficacement pour éviter le surmenage.

- L'utilisation de techniques de gestion du temps, telles que la méthode Pomodoro ou la règle des deux minutes, peut être très bénéfique.

Gestion du stress et résilience professionnelle

1. La Méthode Pomodoro : Créée par Francesco Cirillo dans les années 1980, la méthode Pomodoro est une technique de gestion du temps qui vise à améliorer la productivité et la concentration.



Gestion du stress et résilience professionnelle

1. Voici comment elle fonctionne :

1. Vous choisissez une tâche à accomplir.
2. Vous réglez un minuteur sur 25 minutes, période appelée un "Pomodoro".
3. Vous travaillez sur la tâche jusqu'à ce que le minuteur sonne.
4. Ensuite, vous prenez une courte pause de 5 minutes.
5. Après quatre "Pomodoro", vous prenez une pause plus longue, généralement de 15 à 30 minutes.



Gestion du stress et résilience professionnelle

- Cette méthode est efficace car elle encourage des périodes de travail concentré avec des pauses régulières, ce qui aide à maintenir un niveau élevé d'énergie mentale et à prévenir l'épuisement.



Gestion du stress et résilience professionnelle

2. La Règle des Deux Minutes : Cette règle est une partie du système de productivité "Getting Things Done" (GTD) développé par David Allen.



Gestion du stress et résilience professionnelle

Elle est très simple :

2. Si une nouvelle tâche apparaît et qu'elle peut être accomplie en deux minutes ou moins, faites-la immédiatement.
3. Si cela prend plus de temps, planifiez-la pour plus tard ou déléguez-la.



Gestion du stress et résilience professionnelle

Cette règle aide à réduire la procrastination, en s'attaquant immédiatement aux petites tâches, ce qui réduit le nombre de tâches en attente et allège la charge mentale.



Développer l'intuition créative

Pour les coachs et thérapeutes, l'intuition et la créativité sont des outils essentiels.

Ces compétences permettent une meilleure compréhension et accompagnement des clients. Voici quelques astuces pour les aiguïser :

Développer l'intuition créative

1. Exercices d'Écoute Active : L'intuition se développe avec une écoute attentive. Pratiquez l'écoute active en vous concentrant pleinement sur votre interlocuteur, en évitant de penser à votre réponse pendant qu'il parle. Cela aiguise votre capacité à percevoir des nuances subtiles dans la communication.

Exercices d'Écoute Active : Imaginez une séance où votre client parle de ses défis au travail. Au lieu de penser immédiatement à des solutions, concentrez-vous sur ses mots, sa tonalité, et son langage corporel. Posez des questions ouvertes pour approfondir sa pensée.

1. Journal de Rêves : Tenez un journal de vos rêves. Notez-les chaque matin. Cela aide à connecter avec votre subconscient, un réservoir d'intuition.

Disons que vous rêvez d'être perdu dans une forêt. En notant ce rêve, vous pourriez réaliser que cela reflète une insécurité dans votre vie professionnelle, une intuition qui pourrait être pertinente dans votre pratique.

Patricia de Zaldivar pour E-COACH ACADEMY - <https://www.patricia-de-zaldivar.fr/prise-de-rendez-vous-97442293-4335ed5f-404d749e>

Développer l'intuition créative

1. Exercices d'Écoute Active : L'intuition se développe avec une écoute attentive. Pratiquez l'écoute active en vous concentrant pleinement sur votre interlocuteur, en évitant de penser à votre réponse pendant qu'il parle. Cela aiguisera votre capacité à percevoir des nuances subtiles dans la communication.

Exercices d'Écoute Active : Imaginez une séance où votre client parle de ses défis au travail. Au lieu de penser immédiatement à des solutions, concentrez-vous sur ses mots, sa tonalité, et son langage corporel. Posez des questions ouvertes pour approfondir sa pensée.

1. Journal de Rêves : Tenez un journal de vos rêves. Notez-les chaque matin. Cela aide à connecter avec votre subconscient, un réservoir d'intuition.

2. Disons que vous rêvez d'être perdu dans une forêt. En notant ce rêve, vous pourriez réaliser que cela reflète une insécurité dans votre vie professionnelle, une intuition qui pourrait être pertinente dans votre pratique.

1. Méditation de Pleine Conscience : La méditation améliore la concentration et l'intuition. En pratiquant régulièrement, vous apprendrez à calmer votre esprit, ce qui favorise l'émergence d'idées créatives et intuitives.

Développer l'intuition créative

- 1. Techniques de Brainstorming** : Utilisez des techniques de brainstorming comme le "mind mapping". Cela encourage la pensée divergente, essentielle pour la créativité.
- 2. Exposition à de Nouvelles Expériences** : Sortez de votre zone de confort. Essayez de nouvelles activités, lisez sur des sujets variés. Cela stimule votre cerveau et favorise la créativité.
- 3. Exercices de Visualisation** : Pratiquez la visualisation. Imaginez différentes situations avec vos clients et visualisez diverses approches. Cela renforce votre intuition et votre capacité à envisager des solutions créatives.

En intégrant ces pratiques dans votre routine quotidienne, vous verrez une amélioration notable dans votre intuition et votre créativité, des compétences indispensables pour tout professionnel de l'accompagnement.

L'équilibre vie pro/vie perso

Maintenir un équilibre sain entre travail et vie personnelle est crucial, surtout pour les professionnels de l'accompagnement comme les coachs et les thérapeutes.

Cet équilibre permet d'éviter l'épuisement professionnel et de conserver une perspective fraîche et dynamique, essentielle dans leur pratique. Voici quelques aspects clés :



L'équilibre vie pro/vie perso

1. Prévention de l'épuisement professionnel :

Les métiers d'accompagnement demandent une forte implication émotionnelle et intellectuelle. Sans un équilibre approprié, le risque de burnout augmente. Prendre du temps pour soi, loin des responsabilités professionnelles, permet de se ressourcer et de revenir au travail avec plus d'énergie et de clarté.



L'équilibre vie pro/vie perso

1. Amélioration de la qualité du service : Un professionnel bien reposé et équilibré est plus à même d'offrir un accompagnement de qualité. L'équilibre vie professionnelle/vie personnelle favorise une meilleure écoute, une plus grande empathie et une réactivité accrue aux besoins des clients.



L'équilibre vie pro/vie perso

1. Stimulation de la créativité et de l'innovation : Les moments de détente et les activités personnelles peuvent être une source d'inspiration et de créativité. En s'éloignant temporairement du contexte professionnel, on peut avoir de nouvelles idées et perspectives qui enrichissent la pratique professionnelle.



L'équilibre vie pro/vie perso

1. Amélioration du bien-être

personnel : En ayant des activités et des relations en dehors du travail, les professionnels renforcent leur bien-être mental et émotionnel. Cela se traduit par une meilleure santé globale et une plus grande satisfaction dans la vie.



L'équilibre vie pro/vie perso

1. Modélisation pour les clients : En pratiquant eux-mêmes l'équilibre travail/vie personnelle, les coachs et thérapeutes deviennent un modèle pour leurs clients. Ils montrent par l'exemple comment intégrer avec succès travail et loisirs pour une vie plus épanouie.



L'équilibre vie pro/vie perso

- En résumé, l'équilibre entre la vie professionnelle et personnelle n'est pas seulement bénéfique pour la santé et le bien-être du professionnel, mais il améliore également la qualité de son travail et enrichit son approche envers ses clients.

Bustez votre CA

En tant que coachs, thérapeutes ou formateurs, votre énergie positive et votre créativité sont des atouts majeurs dans le développement de votre entreprise.

Dans le domaine du coaching et de la thérapie, accroître le chiffre d'affaires nécessite une combinaison unique de créativité, d'énergie positive et de stratégies innovantes. Voici quelques conseils pour y parvenir :

Voici comment les mobiliser pour augmenter votre chiffre d'affaires :

Bustez votre CA



1. **Innovation dans les offres** : Utilisez votre créativité pour diversifier vos services. Pensez à des ateliers interactifs, des séances de coaching de groupe ou des programmes en ligne. Chaque nouvelle offre peut ouvrir des portes à de nouveaux marchés.
2. **Marketing positif** : Votre énergie positive est contagieuse. Intégrez-la dans votre communication marketing. Utilisez des témoignages inspirants, des histoires de réussite, et montrez comment votre travail transforme positivement la vie des gens.
3. **Réseautage proactif** : Participez à des événements, des conférences ou des groupes en ligne où vous pouvez rencontrer des clients potentiels. Votre enthousiasme et votre passion pour ce que vous faites attireront naturellement les gens vers vous.

Bustez votre CA



- 1. Collaborations stratégiques :** Établissez des partenariats avec d'autres professionnels. Par exemple, un coach de vie pourrait collaborer avec un nutritionniste pour offrir un programme de bien-être holistique.
- 2. Feedback et amélioration continue :** Écoutez vos clients. Leur feedback peut vous donner des idées innovantes pour améliorer vos services et ainsi augmenter votre clientèle.

Bustez votre CA



- 1. Développez une offre unique :** Identifiez ce qui distingue votre service des autres. Cela pourrait être une approche unique, une spécialisation, ou même votre style personnel. Utilisez cette singularité pour attirer un public spécifique.
- 2. Utilisez le marketing digital à votre avantage :** Créez une présence en ligne solide et engageante. Utilisez les réseaux sociaux, un site web professionnel, et le marketing par e-mail pour atteindre de nouveaux clients et fidéliser les anciens.
- 3. Offrez des ateliers et des séminaires :** Organisez des événements pour partager votre expertise et attirer un public plus large. Cela peut également être une source de revenus.

Passez à l'action !



Résumé

- 1. Introduction à l'énergie positive pour les professionnels de l'accompagnement :** L'importance de l'énergie positive dans l'efficacité, l'intuition et la créativité des coachs, thérapeutes et formateurs.
- 2. La puissance de la pensée positive :** Comment les pensées positives influencent l'état d'esprit professionnel et des stratégies pour transformer les pensées négatives en positives.
- 3. Création d'un espace de travail inspirant et énergisant :** Aménager un espace de travail qui favorise la concentration, l'inspiration et le bien-être, essentiels pour maintenir une énergie positive.
- 4. Gestion du stress et résilience professionnelle :** Techniques de relaxation, mindfulness, et autres stratégies pour rester centré et efficace face au stress.

Résumé

- 1. Développement de l'intuition et de la créativité :** Exercices pratiques et techniques de brainstorming pour aiguïser l'intuition et la créativité.
- 2. L'importance de l'équilibre professionnel et personnel :** Stratégies pour maintenir un équilibre sain entre travail et vie personnelle afin d'éviter l'épuisement.
- 3. Stratégies pour augmenter le chiffre d'affaires :** Utilisation de l'énergie positive et la créativité pour développer des stratégies d'affaires innovantes.
- 4. Exercices d'application :** Outils d'auto-évaluation et de croissance, tels que fiches de réflexion, listes de contrôle des compétences, et exercices de mindfulness.

Q&R



Si vous voulez vous faire accompagner et bénéficier d'une séance de coaching offerte pour clarifier votre projet, écrivez :

Moi !

Dans les commentaires !