

*"J'en ai marre de stagner
sur mes projets !"*

Le changement
a déjà commencé !

CAPSULES DE CROISSANCE

**Comment arrêter
de procrastiner
sans avoir à te
faire violence ?**



CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

QUI SUIS-JE ?

Victoria BONHEUR
Accompagnatrice en
évolution personnelle



@victoriaportebonheur

Hypersensible, je travaille sur l'utilité de nos émotions depuis de nombreuses années. D'abord pour moi-même parce que je les ressens de façon intense et que j'en avais marre de me retrouver bloquée par ces ressentis.

Après avoir testé et ajusté mes stratégies pour mieux vivre avec mes propres émotions, j'ai décidé de partager le résultat de mes recherches et de mes expériences.

J'ai beaucoup écrit sur le sujet mais si lire c'est bien, pratiquer c'est carrément mieux !

Alors j'ai décidé de créer les capsules de Croissance, en mode pratico-pratique, pour te donner l'occasion d'expérimenter toi-aussi sans forcément que tu aies à passer par toutes les étapes reloues que j'ai dû vivre !

J'aime rendre les choses accessibles aux autres. Et te voir progresser vers ton mieux-être, c'est le super kiff pour moi !

Si tu veux savoir d'où je sors, voici mon background

Formatrice en Intelligence Émotionnelle, Management & Leadership

Coach de développement personnel certifiée

Auteure du livre "Mon Bonheur, la raison de ma colère"

Ingénieure Informatique et Chef de projet webmarketing

Diplômée en Sciences de la Vie et de la Santé



CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

DÉONTOLOGIE

En tant que participant-e aux Capsules de Croissance :

- Je prends connaissance de la charte de déontologie VIB de Bonheur
- Je reconnais que je participe à cet événement et à chacune des activités proposées de mon plein gré, sans contrainte, en mon âme et conscience
- Je suis conscient-e que les ateliers proposés ont pour vocation d'amener les participant-e-s à évoluer personnellement chacun-e à son niveau
- Je reconnais que j'évolue dans un cadre bienveillant, pacifique, apolitique, de non jugement et décontracté
- J'accepte que les Capsules de Croissance seront enregistrées pour me permettre d'avoir accès au replay.
- J'adopte une posture bienveillante, avec un esprit ouvert, envers moi-même et envers chacun-e des participant-e-s
- J'accepte de remettre en question mes opinions personnelles antérieures à ce jour
- J'accepte d'être confrontée à des notions qui me sont étrangères et avec lesquelles je peux être en désaccord, sans obligation d'adhésion
- Je participe à chacune des activités proposées et je m'implique sérieusement
- Je m'engage à être sincère et authentique dans mes échanges
- Je suis conscient-e qu'il s'agit d'activités de développement personnel à visée non thérapeutique et qui ne se substituent pas à une consultation médicale
- Je m'engage à respecter la propriété intellectuelle et utiliser les outils partagés en respectant leur paternité
- J'accepte de recevoir des propositions commerciales au cours de cet événement sans obligation d'achat
- Je m'engage à répondre au questionnaire de satisfaction envoyé par l'organisateur dans un délai de 3 jours maximum après l'événement

En acceptant de participer aux Capsules de Croissance, je m'engage à respecter la charte déontologique dans sa totalité et sans réserve.

SIGNATURE :



CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

AU PROGRAMME

Qu'est-ce que la procrastination ?

A quoi sert-elle ?

Qu'est-ce qu'elle te fait ?

Arrête de te battre contre toi-même

Qu'est-ce que ton équipe interne ?

Comment la connaître va t'aider à avancer ?

Passes du manager relou-e au véritable leader

Apprends à fédérer ton équipe interne autour de tes projets pour y arriver en respectant ton propre rythme

Démystification



Exploration



Neutralisation



CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

AVANT DE COMMENCER

Je te remercie d'avoir choisi de t'inscrire aux Capsules de Croissance.

L'idée de ce petit livret est de t'amener à prendre conscience de tes envies et de ce que tu penses qui te limite actuellement. C'est une sorte de photographie à l'instant T de ce qui est présent pour toi.

Tu vas donc y trouver des questions pour t'aider à commencer à y réfléchir avant les Capsules.

Je t'invite à prendre le temps de lire attentivement les questions et de noter tout ce qui te vient à l'esprit spontanément comme réponses sans juger de la faisabilité ni d'une validité Politiquement correcte de tes réponses.

Tu peux prendre tes notes directement sur ton livret imprimé, sur une feuille ou sur un carnet ou encore sur ton téléphone.

Je suis consciente que ce ne sera pas forcément facile pour toi de répondre à ces questions. Alors fais le sans pression.

Je t'invite donc à le voir comme un jeu.



CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

FAISONS LE POINT

Si dans l'idéal, tu pouvais choisir les conditions dans lesquelles tu agis, tu aimerais te sentir comment ?

Qu'est-ce qui est vraiment hyper important pour toi ?

Qu'est-ce qui pourrait te couper toute envie d'agir même si tu étais motivé-e initialement ?



CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

FAISONS LE POINT

Dans quels domaines tu te sens freiné-e ou carrément bloqué-e ?

Ça te fait quel effet physiquement et mentalement ? *Si tu devais l'expliquer à un enfant de 5 ans, tu lui dirais ça comment ?*



CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

FAISONS LE POINT

Pour toi, c'est quoi la procrastination ?

Quel est le signal pour toi qui te montre que là tu procrastines ?
Quel est le repère qui te fait penser "tiens, là je procrastines sur ça" ?

Qu'est-ce que tu fais quand tu ne fais pas ce que tu t'es dit que tu ferais ?



CAPSULES DE CROISSANCE

Comment arrêter de procrastiner sans avoir à te faire violence

FAISONS LE POINT

Quelles sont les remarques et les interrogations qui te sont venues quand tu as lu le programme des capsules ?

Je te remercie d'avoir joué le jeu. Tu verras que ces questions sont loin d'être anodines et que ça te sera utile d'avoir pris des notes sur ce que tu penses pour pouvoir y revenir par la suite.

Tu peux m'envoyer tes questions (et tes réponses si tu veux aussi) en amont par mail à info@victoriaportebonheur.com

Nous avons rendez-vous ensemble en live pour en discuter le jeudi 4, le samedi 6 et le lundi 8 mai 2023 à 12h30 heure des Antilles soit 18h30 heure de Paris. Tu recevras le lien de connexion par mail avant l'heure.

