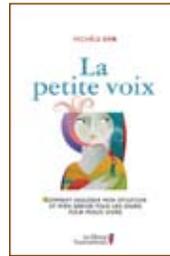


« J'aurais dû m'écouter! »

Que vous soyez coach, manager, vendeur, vous avez sans doute acquis plusieurs outils qui vous aident à atteindre vos objectifs de façon efficace. Au-delà de ces outils « habituels », il en existe un tout aussi indispensable, mais qui souvent nous apparaît intangible et insaisissable : l'intuition. Combien de fois vous êtes-vous dit « j'aurais donc dû m'écouter », ou encore « une chance que je me suis écouté ». Pour moi, le défi concernant l'intuition tient de bien l'interpréter et surtout de la discerner de mon dialogue interne, mes peurs, mon ego, ma petite voix saboteuse. Je vous partage mon coup de cœur pour le nouveau livre de Michèle Cyr : *La petite voix*. Ce livre est un véritable manuel pratique qui permet de mieux comprendre et de mieux développer cette aptitude innée pour pouvoir s'en servir concrètement. Finie l'impression de jouer avec des pensées magiques!



Nadine Fortin
Editrice
fortinn@coaching.qc.ca



La petite voix,
par Michèle Cyr (Canada)

Dans son livre, Michèle distingue quatre formes d'intuition pour maximiser son utilisation et décoder comment elle vous « parle ».

L'intuition sensorielle vous permet de sentir quelque chose à propos des personnes, des situations.

L'intuition directe permet de savoir sans trop comprendre comment. Vous savez tout simplement.

L'intuition visuelle vous permet de « voir » les embûches et les stratégies.

Et finalement, l'intuition auditive vous permet d'entendre une petite voix qui vous guide.

Chaque personne possède un ou deux modes dominants. L'auteur nous propose plusieurs exercices pratiques pour découvrir son ou ses modes dominants, les maximiser et développer les autres modes. On y découvre aussi comment mieux interpréter les messages de notre intuition.

J'ai aussi apprécié apprendre que non seulement les messages de mon intuition peuvent être spontanés, mais je peux aussi solliciter mon intuition au besoin et en mettant les bonnes conditions en place. En plus, j'ai maintenant des trucs pour distinguer mon intuition de mon dialogue intérieur.

La petite voix est un guide pratico-pratique pour développer votre intuition, peu importe le domaine dans lequel vous oeuvrez. Bonne lecture!

Ateliers de développement

Le coaching de groupe (deux jours)
Venez découvrir comment le coaching de groupe offre un support accru aux participants tout en étant interactif, en bénéficiant des succès et défis des autres participants du groupe.

- Paris : 12 et 13 février
- Bruxelles : 16 et 17 février
- Tunis : 20 et 21 février
- Drummondville : 16 et 17 avril

Ennéagramme en coaching
(deux jours)

La puissance de l'Ennéagramme réside bien au-delà de sa simple typologie en neuf points illustrant les personnalités humaines. C'est une véritable carte routière du paysage de notre conscience. Montréal : 27 et 28 février
Pour en savoir plus au sujet des ateliers de développement :
<http://www.coaching.qc.ca/fr/ateliers.asp>

Programme d'Entraînement au Coaching Professionnel (PECP)

Le PECP s'adresse à tous ceux qui veulent devenir coaches professionnels. Le programme est centré sur la pratique et la discussion et fait appel à l'autodidaxie.

Le PECP conduit à une certification ACTP admise pour les reconnaissances professionnelles de l'ICF. En téléformation ou en salle à Montréal, Paris (France), Casablanca (Maroc) et Tunis (Tunisie)

Pour en savoir plus : <http://www.coaching.qc.ca/fr/pecp/pecp.asp>
ou participez à l'une de nos téléconférences d'information :
<http://www.coaching.qc.ca/fr/calendrier.asp>

Programme Avancé de Communication en Management

Si vous vous posez les questions suivantes, nous pouvons vous aider puisque le coaching émerge comme l'une des solutions les plus prometteuses pour y répondre :

- Comment améliorer la rétention de vos meilleurs employés?
- Comment faire émerger le potentiel de vos collaborateurs et les aider à se développer?
- Comment responsabiliser et augmenter la satisfaction au travail?
- Comment reconnaître et s'appuyer sur les différents styles de communication pour entretenir de saines relations d'affaires tout en obtenant les résultats escomptés?
- Comment promouvoir l'efficacité des employés et des équipes, au-delà des différences générationnelles?

Communiquez avec nous pour en savoir plus au sujet du
« Programme Avancé de Communication en Management ».

Michèle Ferland, vice-présidente
info@coaching.qc.ca



Par Denise Papineau
dpapineau@coaching.qc.ca

Ce Corps que j'habite **ÉQUILIBRE ... suite**

**Retrouvez
les sources
de vos
plaisirs
oubliés.**

Accessible gratuitement,
Coach Efficace est un bulletin
périodique publié sur Internet
à l'intention des leaders qui
pratiquent le coaching.
© Les droits de reproduction
sont réservés.
ISSN – 1499-3422

Dépôt légal : janvier 2009
(BAC et BNQ)

Le genre masculin est utilisé
sans discrimination, uniquement
dans le but d'alléger le texte.
Éditrice : Nadine Fortin
(fortinn@coaching.qc.ca)
Rédactrice : Denise Papineau
(dpapineau@coaching.qc.ca)
Révision linguistique :
Nathalie Bourdelais
(nbourdelais@coaching.qc.ca)

Équilibre physique

Dans la recherche de l'équilibre, chaque individu est amené à satisfaire ses besoins les plus fondamentaux jusqu'aux idéaux les plus élevés. Il est essentiel de satisfaire ses besoins sans compromettre sa santé physique, mentale, affective, psychologique, spirituelle, intellectuelle.

Vous êtes gestionnaire, entrepreneur ou professionnel et votre vie est bien remplie. Vous êtes un être sociable et vos relations sont bonnes au travail. Votre couple, votre famille et vos enfants vous comblent de bonheur. Vos amis et vos relations sociales vous occupent et vous distraient pour votre plus grande satisfaction. Vous restez-il du temps pour vos loisirs, vos passions et votre santé physique ?

Dans le tourbillon de nos obligations, il semble que l'activité physique est l'une des plus difficiles à intégrer dans notre routine. Pourtant, notre corps est le véhicule qui nous permet de réaliser toutes ces activités nécessaires à notre équilibre et notre bien-être. Une alimentation et un environnement sains, des activités physiques régulières, un horaire équilibré et des périodes suffisantes de détente et de repos contribuent à garder notre corps alerte et en santé.

Par où commencer?

Le premier pas est de déterminer le genre d'activités qui vous plaît le plus, qui correspond à vos motivations actuelles et qui sont conciliables avec vos occupations présentes.

Puisez dans vos souvenirs et identifiez ce qui vous rendait de bonne humeur, vous procurait une certaine légèreté et un sentiment de satisfaction. Les activités après lesquelles on se dit ; « Ça, c'est la vie ! »

Préférez-vous les activités ...

- ▶ à l'intérieur ou en plein air
- ▶ à la maison ou au gymnase
- ▶ seul ou en groupe
- ▶ en couple, en famille, entre amis ou collègues
- ▶ à la ville ou à la campagne
- ▶ qui demandent de la force, de la vitesse ou de la souplesse
- ▶ compétitives, centrées sur ses propres performances ou simplement ludiques

Retrouvez les sources de vos plaisirs oubliés. Peu importe votre choix, il doit vous apporter la bonne humeur. Je devrais plutôt dire vos choix car la variété des activités permet de multiplier les plaisirs, de faire bouger son corps de manière plus complète et d'y intégrer différents membres de votre entourage. Une marche avec la famille, une partie de tennis entre copains, le gym avec les collègues, du vélo en duo, du yoga en solo... Il ne s'agit pas

de multiplier indûment, seulement de choisir deux ou trois activités appropriées à votre vie.

Secondo

Déterminez dans votre horaire les temps propices à la pratique de vos activités. Inscrivez-les à votre agenda et soyez stricts à vous accordez ce temps qui vous appartient. C'est un investissement pour tous les secteurs de votre vie. C'est un rendez-vous avec vous-même. Comme tout autre rendez-vous, si vous avez un empêchement incontournable ne l'annulez pas mais déplacez-le systématiquement comme vous le feriez pour le meilleur de vos clients.

Que ce soit 30 ou deux fois 15 minutes par jour, deux périodes d'une heure par semaine, trois séances de 45 minutes, peu importe. L'essentiel étant que les activités et l'horaire que vous aurez choisi soit plaisants et réalistes afin d'être respecté le plus fidèlement possible.

Ajoutez une alimentation saine et des moments de détente pour vous permettre de déconnecter du monde extérieur et être à l'écoute de vos besoins. Votre corps reconnaissant augmentera votre niveau d'énergie pour accomplir votre destinée à long terme.

Trop de gens attendent d'avoir un indicateur de problème physique majeur avant de s'engager dans une démarche de santé globale. Un leader accompli respecte les besoins de son corps tout comme il respecte son entourage et ses obligations pour le mieux être de chacun.

Bibliographie

15 minutes par jour pour votre santé, Sélection du Reader's Digest, 2006.



COACHING
DE GESTION INC.
L'INSTITUT POUR LE DÉVELOPPEMENT
DU POTENTIEL HUMAIN

Téléphone : +1 514 735-9333 ou 888 764-3623
Télécopieur : +1 514 735-9333
Courriel : info@coaching.qc.ca
Site Internet : www.coaching.qc.ca