

Maximisez vos ressources!

Par Denise Papineau

Le tout est plus important que la somme des parties

Notre savoir, nos relations et nos émotions forment un tout à retentissement unique. Comme une pièce musicale, ces trois facettes considérées séparément ressemblent à des notes de musique isolées. Mais si elles travaillent en harmonie, elles ont une résonance et une portée plus éloquente et révélatrice. La combinaison du savoir, des relations interpersonnelles et des émotions augmente de manière synergique nos capacités personnelles dans la poursuite et la réalisation de nos projets.

Équilibrer les qualités professionnelles

Le savoir, les connaissances, l'expérience, les compétences sont nécessaires pour accomplir les tâches complexes que le milieu du travail nous impose. Toutefois, elles ne suffisent plus pour considérer la valeur d'un employé, d'un collègue ou d'un associé.

Son réseau de relations personnelles et professionnelles entre aussi en ligne de compte : la nature des relations, la qualité des liens, la dynamique des échanges, le respect des valeurs, la compréhension et l'influence sur le milieu sont désormais des atouts indéniables.

Aujourd'hui, un troisième aspect se taille une place de plus en plus significative dans l'appréciation des qualités professionnelles. Il concerne les émotions : l'intuition, la volonté d'agir, le contrôle de soi, la conscience de ses réactions, les humeurs, l'optimisme, la motivation... Ces émotions influencent notre travail. Elles agissent sur notre concentration, notre productivité, notre mémoire, notre imagination. Elles travaillent pour nous ou contre nous dans la résolution de problèmes, la planification, la prise de décision. Il importe donc que notre

cœur et notre raison cohabitent en harmonie dans un environnement physique et humain riche en échanges et en inspiration.

- Avez-vous privilégié une de ces facettes plus que les autres?
- En avez-vous négligé une en particulier?
- Évaluez-vous vos collègues et collaborateurs dans leur ensemble?

Les émotions nous poussent à agir

Une feuille de musique prend tout son sens lorsque le musicien accorde son instrument et exécute avec émotion la pièce qu'il a choisie. De même, votre potentiel ne se révèle que dans l'action. Et pour agir vous devez en avoir la capacité, la volonté et le courage.

- Quand vous déterminez un objectif ou un but, prenez soin qu'il soit significatif pour vous, qu'il vous donne des ailes et qu'il soit porteur de sens aussi pour votre équipe.
- Faites-vous un plan des actions à entreprendre avec engagement et détermination.
- Faites la liste des gestes à éliminer ou à réduire.
- Prenez soin des ressources humaines qui vous entourent : consultez-les, partagez votre vision, vos idées. Deux, cinq, dix têtes valent mieux qu'une. Vous serez étonné de voir la richesse des solutions qui peuvent émaner d'une équipe dont vous respectez sincèrement la valeur.
- Fixez des échéances précises pour chacune des actions retenues.
- Déterminez les ressources disponibles et partagez les responsabilités en respectant

- les compétences et les intérêts des joueurs.
- Prenez le temps de remercier et de reconnaître l'apport de votre équipe à l'accomplissement de vos objectifs.
- Informez-vous des buts personnels et professionnels de vos joueurs.
- Soyez attentifs à leurs sources de motivation et tenez en compte.

L'expérience ne doit pas être un simple exercice rationnel mais un réel échange où la considération humaine se taille une place dans sa globalité. Une meilleure performance du groupe n'en sera que favorisée. Tout le monde souhaite la réussite!

- Laissez-vous à vos employés, collègues la possibilité de prendre des initiatives?
- Quels sont les éléments mis en place pour motiver vos troupes dans l'action?
- Comment abordez-vous vos collègues et collaborateurs pour mousser leur volonté de réussir?

Le meilleur de soi-même

Pour donner et devenir le meilleur de soi-même, l'être humain a besoin de **donner un sens à sa vie, d'apporter sa contribution au monde et d'utiliser l'ensemble de ses capacités**. Permettez-vous de devenir le chef d'orchestre qui contribue à faire de votre milieu de travail une symphonie dont l'interprétation est plus qu'une simple suite de notes musicales.

Bibliographie

Owen, Hilarie, *Cultivez votre capital personnel*, Éd. Village Mondial, Paris/Pearson Éducation Ltd, 2001.

Découvrez le Coaching, une profession en pleine expansion!



Dans le cadre de la semaine de la promotion du coaching, venez nous rencontrer le 8 février entre 10 h et 15 h au Hyatt Regency Montréal (1255 Jeanne-Mance).

Vous pourrez en apprendre davantage sur notre école, notre Programme d'Entraînement au Coaching Professionnel (accrédité par l'International Coach Federation), nos services de coaching professionnel, nos formations de qualité supérieure, en salle et en télé-formation, et bien plus encore...

Vous pourrez aussi expérimenter le coaching et partager votre passion avec des coaches ou tout simplement prendre le pouls de cette profession.

C'est un rendez-vous incontournable!

Vaincre ses peurs

Agrandir sa zone de confort *(la suite)*



Par Denise Papineau

Dans le numéro précédent, nous avons abordé les peurs en tant que réalité présente en chacun de nous, de l'importance de les vaincre, d'y faire face avec détermination et persévérance afin d'évoluer dans le présent, d'agrandir sa zone de confort et de se projeter vers le futur avec confiance.

Rêver, avancer, corriger

Aidez votre coaché à prendre du recul, regarder la situation de plus haut, prendre conscience de la situation actuelle et faire le choix du scénario idéal. Faites-lui préparer un plan d'action bien ancré dans sa réalité et faites le passer à l'action. Encouragez-le à ne pas laisser ses craintes le paralyser, le freiner ou le distraire. Il est primordial, qu'il assume pleinement ses choix et de vraiment s'engager vers son but. Au fur et mesure qu'il avance, il doit garder en tête son objectif, être attentif aux signes qui lui indiquent qu'il erre et ajuster sa stratégie en conséquence.

Les risques d'échec font partie du jeu. Abordez-les comme une source d'apprentissage et d'enrichissement, une étape à franchir pour mieux

rebondir vers l'avant. Les ressources personnelles pour réussir sont plus grandes qu'on ne l'imagine. Votre coaché est la seule personne à pouvoir les exploiter judicieusement.

Vocabulaire et attitudes

Pour que sa vision du monde et de lui-même soit plus positive, le coaché doit adopter le langage qui convient : éliminer les « je ne peux pas, si seulement, j'ai un problème... » et les remplacer par des « j'aimerais, je pourrais, la prochaine fois, j'ai un défi à relever... ». Notre vocabulaire est à l'image de notre attitude face aux événements. Une transformation du vocabulaire facilite le passage vers une attitude plus positive de la réalité, des événements, de l'environnement. Votre coaché est la seule personne responsable de ses comportements et de son attitude face à la vie. Changer de perspective passe d'abord par la manière de l'exprimer :

- Un obstacle peut devenir une occasion de faire ses preuves et d'augmenter son assurance.
- Un échec peut être reçu comme une leçon à tirer pour la prochaine fois.
- Un imprévu devient une occasion de découvrir de nouvelles possibilités et de déployer sa créativité.

Tout est dans la manière de voir et d'aborder les événements de la vie. Ce ne sont pas les risques et les peurs qui nous habitent qui ralentissent notre progression, mais la façon dont nous les traitons. Souvent, ils sont même le tremplin nécessaire à une progression significative.

Zone de confort en expansion

L'ampleur de la zone de confort varie pour chacun d'entre nous. Pour certains, le champ d'action est très restreint, pour d'autres il est plus vaste. Quoi qu'il en soit, il peut toujours être élargi. Chaque fois que l'on prend un risque, que l'on surmonte ses incertitudes ou ses peurs pour agir malgré elles, on élargit sa zone de confort en se permettant d'explorer un espace plus large, plus étendu. Le terrain de jeu s'agrandit et devient une source intarissable d'expériences nouvelles à explorer. En repoussant ses limites par l'action, nous favorisons notre ouverture sur le monde. Pas à pas, nous profitons davantage de la vie et de toutes les opportunités qu'elle nous garde en réserve.

Bibliographie : Jeffers, Susan Dr, *Tremblez mais osez!* Marabout, 2001

• Profitez du bulletin **COACH EFFICACE** pour annoncer vos services.

• Des espaces « format carte d'affaire » vous sont offerts dans nos prochaines publications.

• Prochain bulletin, mars 2006.

• Réservez à l'avance, les espaces sont limités.

Pour connaître les tarifs, écrivez-nous à : dpapineau@coaching.qc.ca

**Opportunité
d'affaires**
Une invitation
à vous
faire connaître!

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 : décembre 2005 (BAC et BNQ)

Le genre masculin est utilisé sans discrimination, uniquement dans le but d'alléger le texte.

Éditeur : Jean-Pierre Fortin

Rédactrice : Denise Papineau

Révision linguistique : Germaine Lalonde

Gestion : Nadine McPhail-Fortin (nmcpail@coaching.qc.ca)



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

37, Place de la Rochelle, Sainte-Julie (Qc) Canada, J3E 3G2
Téléphone : (450) 649-5505 ou 1-888-764-3623
Télécopieur : (450) 649-6372
Courriel : info@coaching.qc.ca
Site Internet : www.coaching.qc.ca