



LE GRAND RENDEZ-VOUS AVEC MOI-MÊME DE L'ANNÉE

POUR TERMINER L'ANNÉE EN CONFIANCE
ET COMMENCER LA NOUVELLE AVEC LE
PLEIN D'ÉNERGIE



CHINE LANZMANN, COACH EN LEADERSHIP AU FÉMININ



PRENEZ UN GRAND RENDEZ-VOUS AVEC VOUS CHAQUE ANNÉE

Le rendez-vous avec moi-même est l'un de mes outils incontournables.

Je l'ai reçu de ma première coach et le transmets depuis des années à des centaines de femmes.

Je prends rendez-vous avec moi chaque semaine pendant 1 heure.

Et j'en prends un grand, deux fois par an, à mon anniversaire et à la fin de l'année.

Vous allez pouvoir en mesurer par vous-même l'effet :

- sur votre confiance en vous,
- sur votre énergie,
- et sur votre leadership.

Dans ce livret, je vous en explique les étapes clés.

Surtout, réservez de la place pour ce rendez-vous de 2-3 heures dans votre agenda d'ici la fin de l'année - ou au tout début de la nouvelle année.





MODE D'EMPLOI

1ère partie :

Célébrez tout ce que vous avez accompli cette année

Faites la liste de tout ce que vous avez fait qui vous a fait du bien dans cette année qui vient de s'écouler.

Pour chaque chose top, notez tous vos besoins satisfaits par cette action.

Vous trouverez une liste de besoin dans quelques pages.

Vous pouvez séparer le côté professionnel du personnel : l'un après l'autre, ou tout mélanger.

Car pro ou perso, c'est la même vie, c'est votre vie :)

Se souvenir de tout le positif et vous centrer sur vos besoins satisfaits, c'est le double effet confiance + puissance.

Car plus vous êtes centrée sur vos besoins, plus vous développez votre leadership.

Vous pouvez aussi noter ce que les autres ont fait pour vous de super cette année, puis prendre le temps de leur dire, par SMS, par mail, par téléphone...

Exprimer votre gratitude, particulièrement en cette période de fêtes, va renforcer vos liens.

*Il est encore plus important pour les femmes de se centrer sur leurs besoins.
Car nous avons été élevées en pensant que l'on n'en avait pas...
Ou que si on en avait, ils comptaient moins que ceux des autres.*





2ème partie : Planifiez vos envies

Comme vous venez de faire le plein d'énergie, de good vibes et que vous êtes centrée sur vous, sur vos réussites de l'année, maintenant, c'est le moment de penser à la nouvelle année.

La question à vous poser est :
"Où ai-je envie de mettre votre énergie dans l'année qui vient ?"

Comme tout le monde, vous avez 24 heures par jour, 7 jours par semaine, 52 semaines par an...

Alors, de quoi avez-vous envie ?

Comment avez-vous envie de passer votre temps cette année ?

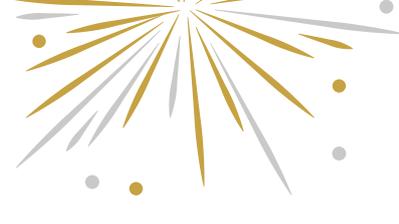
Choisissez ce qui vous fait le plus envie, et notez-le

Si vous voulez faire une «to-do» liste à côté, faites-le, mais ne la confondez pas avec votre liste d'envies !

En vous branchant sur vos envies, vous êtes dans votre élan de vie derrière vos "en vies".

Plus vous allez aller vers vos envies, plus vous aurez de leadership.

Ces intentions que vous posez pour l'année sont super puissantes.



Si vous ne prenez pas rendez-vous avec vous, vous avez rendez-vous avec tout le monde, sauf vous !

Or, vous êtes la personne la plus importante de votre vie !



LISTE DE BESOINS

CONNEXION

- acceptation
- affection
- appréciation
- appartenance
- coopération
- communication
- proximité
- communauté
- camaraderie
- compassion
- considération
- cohérence
- empathie
- inclusion
- intimité
- amour
- mutualité
- nourrissant
- respect/respect de soi
- sécurité
- stabilité
- soutien
- connaître et être connu
- voir et être vu
- comprendre et être compris
- confiance
- chaleur

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

- air
- nourriture
- mouvement/exercice
- repos/sommeil
- expression sexuelle
- sécurité
- abri
- toucher
- eau

HONETETE

- authenticité
- intégrité
- présence

JEU

- joie
- humour
- amusement

PAIX

- beauté
- communion
- facilité
- égalité
- harmonie
- inspiration

AUTONOMIE

- choix
- liberté
- indépendance
- espace
- spontanéité

SENS

- conscience
- célébration de la vie
- défi
- clarté
- compétence
- conscience
- contribution
- créativité
- découverte
- efficacité
- croissance
- espoir
- apprentissage
- deuil
- participation
- but, objectif
- expression personnelle
- stimulation
- importance
- compréhension

Au travail aussi...

- faire un bon usage de mon temps
- reconnaissance pour tout le travail effectuée
- reconnaissance pour mes compétences, mon expérience, ma personnalité
- reconnaissance pour mon implication, ma motivation
- contribution de mieux que je peux au bon fonctionnement du service, de l'entreprise...
- que chacun prenne sa part de responsabilité
- sécurité financière
- confort financier
- confort pour bien travailler
- avoir le temps et les moyens de bien travailler
- challenge
- implication
- motivation
- avancement
- évolution
- développement
- concertation
- ordre
- repères
- structure
- compréhension
- clarté
- accomplissement
- maîtrise

LE GRAND RENDEZ-VOUS AVEC MOI-MÊME DE L'ANNÉE

2. Notez vos envies pour l'année qui démarre

Branchez-vous sur vous et vos envies : comment avez-vous envie d'occuper votre temps pour passer une super année ?

15 horizontal bars for writing answers.



*Je vous souhaite
un super
rendez-vous
avec vous-même
cette année !*

Chine

