

Le Développement des Compétences à sa plus Simple Expression !



L'un de mes clients, appelons-le Daniel, a fait appel à mes services de consultant, sur plusieurs facettes de sa vie.

Tout d'abord, Daniel désirait exprimer davantage ses compétences de gestionnaire et de chef d'équipe, à son emploi.

Nous avons donc développé une stratégie très simple, en 3 étapes, pour lui permettre d'exprimer son désir à son supérieur, qui lui, de

son côté, avait de la difficulté à accepter de déléguer certaines de ses responsabilités.

Après une simple rencontre, bien planifiée, son supérieur accepta de donner une chance au coureur, ce coureur étant, bien sûr, Daniel.

Daniel désirait commencer en lion ! Il a donc apporté plusieurs nouvelles actions, envers les membres de son équipe, entre autres, comme de rencontrer rapidement chacun des employés, et d'en accompagner certains pendant une journée entière, dans l'exercice de leurs tâches. Ce qui lui demandaient du temps et de l'énergie supplémentaires... Cela lui occasionnait beaucoup de changement en même temps !

De plus, comme si ce n'était pas assez, j'accompagnais Daniel pour l'aider à reprendre la forme. À ce niveau, il était sur la bonne voie. Il avait déjà développé plusieurs compétences-santé, comme la marche quotidienne, qu'il accomplissait par habitudes, jour après jour.

Cependant, même si j'avais conseillé à Daniel de ralentir un peu, dans les changements qu'il entamait à son emploi, son excitation de voir rapidement des résultats, l'emportait sur la raison, et il additionnait les changements, l'un à la suite de l'autre.

Puis, ce qui devait arriver arriva ! Daniel a commencé à ressentir de la fatigue. Il s'est alors dit que ça allait passer ! « Une bonne nuit de sommeil, et tout reviendra à la normale ! » Cependant, même la qualité de son sommeil en prenait un coup. Nuit après nuit, les heures d'insomnie s'accumulaient. Matin après matin, Daniel se sentait plus fatigué, que lorsqu'il s'était rendu au lit la veille.

Il attendit à notre rencontre bimensuelle pour m'en parler. Je lui ai alors expliqué ceci : « Daniel, l'expression "*Tu tentes d'en faire trop à la fois*" est bien réelle. Ceci ne signifie pas, que tu ne pourras jamais en faire autant, en même temps, mais qu'une période d'apprentissage, de consolidation et de renforcement est nécessaire, dans le développement de tes nouvelles compétences. »

Avant de pouvoir jongler avec 10 balles, on doit commencer par le faire avec 2 balles, puis 3, et ensuite 4... pour enfin le faire facilement avec 10... un jour ! Pas demain, mais un jour !

Tenter d'apporter autant de changements « en même temps », c'est une forme d'auto-sabotage planifié. Je lui ai alors suggéré de faire temporairement un pas en arrière, pour sauter plus loin, plus tard... un jour !

Dans l'action, vers l'atteinte de vos objectifs, choisissez d'abord d'apporter 2 changements simples, à la fois. Peut-être que vous pourrez tenter de développer 3 nouvelles compétences, si l'énergie est présente. Comme exemple, Daniel, qui développait une nouvelle compétence dans sa remise en forme, aurait pu choisir d'en pratiquer 2, dans sa carrière.

Et si cela vous semble encore trop difficile après quelques jours, séquencez vos compétences en plus petites actions. Mieux vaut prendre quelques semaines de plus, que de dire un jour « J'ai essayé, et je n'étais pas à la hauteur. J'ai échoué ! »

Si vous n'êtes pas certain d'avoir la bonne stratégie pour réussir, aller chercher de l'aide est une bonne police d'assurances, qui vous donnera les chances de réussir, et éviter l'auto-sabotage.

Jusqu'où irez-vous ?

* **Je vous invite**, comme chaque fois, à répondre aux questions qui suivent, un peu plus bas.

P.S.: Si toutefois vous vivez un **changement important**, et vous êtes en période d'incertitude, car vous avez une décision importante à prendre, ou encore vous désirez poursuivre votre élan dans l'une des 8 Facettes de votre Vie, comme exemple : Carrière, Famille, Santé, Finances, etc., et vous aimeriez être accompagné pour vous recentrer et/ou trouver votre voie, communiquez avec nous pour une consultation privée et confidentielle : ([Coaching MINDSET](#) ou [Coaching de Groupe](#) - info@paulrousseau.com , 1-866-588-5220)

L'Aspect Humain du Changement :

Pour que vous, et votre Équipe s'adaptent à l'Évolution de votre Organisation !

Ne laissez pas votre prochain événement au caprice du HASARD !

Que ce soit parce que votre organisation vit un **Changement**, ou pour une **Conférence de Motivation**, pour rallier les troupes, ou pour **communiquer de nouvelles idées ou perspectives**, ou transmettre un **message délicat**... Confiez cette responsabilité à un professionnel !

Communiquez dès maintenant avec Paul pour vérifier ses disponibilités

Coaching/Consultation, Conférences et Formations → Tél.: 1-866-588-5220

Vous aimez ce bulletin ? Voyez **d'excellentes ressources** qui vous permettront de **parfaire vos talents et aptitudes**, tant dans votre vie personnelle que professionnelle.

Laissez-vous Guider par un Coach et Consultant expérimenté ! www.paulrousseau.com

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

Copyright ©

Paul Rousseau, N.D., CMP, Conférencier/Coach/Consultant

Devenez une Personne Accomplie... de Corps et d'Esprit !

Tél. : 1-866-588-5220

Consultant d'Affaires, Conférencier, et Coach en MINDSET, Auteur, Artiste Martial (Ceinture noire dans 6 différentes disciplines d'Arts Martiaux), Paul Rousseau est Entrepreneur et Fondateur de [Top Shape Fitness](#), et du **Podcast MINDSET 360 sur Spotify et YouTube**.

Paul Rousseau enseigne par ses Actions ! Il partage sa philosophie [MINDSET 360](#), lors des conférences et formations (adaptables, sur mesure), et lors des sessions de Coaching personnel et d'équipes, auprès des gestionnaires et entrepreneurs.

Aujourd'hui, il accompagne les décideurs à réussir les changements importants qu'ils entreprennent, en aidant les gens à maintenir leur **MINDSET** et leur **FOCUS** envers leurs objectifs personnels et d'affaires, en faisant les bons choix, selon les bonnes pratiques, et en **Provoquant l'Action et l'Engagement**.

* Visitez PAULROUSSEAU.COM pour plus de détails.

Changement – MINDSET 360 – Leadership

Faites une Différence ! → Proposez maintenant Paul Rousseau pour une prochaine Conférence dans votre organisation

* Déjà inscrit ? Merci de faire suivre à toutes personnes qui pourraient en bénéficier !

* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](#)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle ! www.paulrousseau.com/abonnement_excell-pro.html

www.paulrousseau.com

- Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Dans le meilleur des mondes, quelles sont les Compétences que j'aimerais développer, au cours des 3 prochains mois ?

- Selon moi, quelle serait la meilleure Stratégie pour réussir, sans me rendre à l'épuisement ou auto-saboter mon propre succès ?
(si vous ne savez pas par où commencer, allez chercher de l'aide!)

- **Comme Leader** : Qui puis-je aider à développer les nouvelles Compétences nécessaires pour atteindre ses objectifs, que ce soit dans sa vie personnelle, comme pour sa Santé et sa vie de famille, ou encore dans sa carrière ?

Si je ne sais pas comment l'aider, vers qui puis-je le/la diriger ?

(cette personne que j'aide peut faire partie de ma famille, ma profession, mes connaissances, ou pratiquer un sport avec moi, etc.)

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -