

Vous avez entre les mains l'outil du vidéo Six étapes pour oser. Profitez de ce cadeau et allez-y, osez réaliser votre projet !

Mon projet

Décrivez votre projet. (Accéder à une promotion, créer mon entreprise, propulser mon entreprise, sauter en parachute)

ÉTAPE 1 – Que voulez-vous vraiment?

Quel est le besoin qui se cache derrière ce projet? (sécurité, aventure, plaisir, dépassement, créativité, épanouissement, authenticité, équilibre, etc.)

ÉTAPE 2 – Que n'osez-vous pas dire ou faire?

En lien avec votre projet, quelle partie n'osez vous-même pas imaginer faire ou dire? Où bloquez-vous? (je dois appeler quelqu'un que je ne connais pas, je dois demander à mon patron, je dois avoir l'approbation de X, je dois me renseigner, etc.)

Notez sur une note de 10, comment vous vous sentez face à la facilité de faire ou dire ce que vous n'osez pas en ce moment? (0 = oublie ça, je ne le ferai jamais; 5 = je pourrais, mais j'ai toujours une bonne raison; 10 = allez tout de suite à l'étape 5!)

ÉTAPE 3 – Qu'allez-vous regretter le plus : faire ou ne pas le faire?

Notez trois motivateurs :

1.
2.
3.

Notez trois freins : (ou obstacles possible)

1.
2.
3.

Comment contourneriez-vous ces obstacles :

1.
2.
3.

ÉTAPE 4 – Quelles sont les actions à poser?

Qui (qui fait l'action)	Quoi (action)	Quand (à quelle date)

ÉTAPE 5 – Faites!

BRAVO! Vous avancez!

Notez sur une note de 10, comment vous vous sentez face à la facilité de **refaire** ou **redire** ce que vous n'osiez pas faire ou dire à l'étape 2? (3 = peut-être mais pas tout de suite, je suis encore sous le choc!, 6 = plus facile que je pensais! Si nécessaire je le re-ferais; 10 = je sens que ma zone de confort s'est ajustée suite à cette expérience)

ÉTAPE 6 – Célébrez!!!

Profitez de ce moment, inscrivez dans un journal ce que vous avez vécu pour le partager ou simplement pour le relire un jour où vous aurez besoin de courage, partagez cette expérience, organisez une fête avec des amis, faites-vous un cadeau... **PEU IMPORTE, CÉLÉBREZ** l'agrandissement de votre zone de confort!!).

Un coach professionnel peut faciliter ce processus en vous accompagnant dans votre projet.

Merci de votre confiance, continuez à avancer!
Je vous dis à bientôt!

Votre coach,
Geneviève
genevieve.dicaire@uniquecoaching.ca