

Numéro 10
Janvier 2020

*De nouvelles
perspectives par
le coaching*

sonora

Coaching with Power



Nouvelles de Sonora Coaching !

Merci pour cette nouvelle année !

La nouvelle année bat déjà son plein. Nous espérons que vous avez tous pris un bon départ. Débuter une nouvelle année est une évidence pour la plupart des gens : ça n'est ni un mal ni un effort et cela fait partie de la vie quotidienne comme le soleil et la lune. Mais si nous y réfléchissons un peu plus profondément, nous nous rendons compte que ce n'est pas tout à fait le cas. Chaque nouvel an est un cadeau extrêmement précieux : l'occasion de contribuer à nos idées, nos pensées, notre vision ainsi que d'apporter une précieuse contribution dans un monde fusionné avec la vie sur une base quotidienne.

Simplement dire MERCI pour cette nouvelle année 2020 !



**Objectifs efficaces
et efficaces**

Objectifs au lieu de résolutions !

Qui ne connaît pas ces bonnes vieilles résolutions ? Convaincu hier encore qu'elle se réaliseront. Mais à peine la nouvelle année a-t-elle commencé qu'elles sont oubliées depuis longtemps, ou du moins reportée. Mais la raison n'est généralement pas seulement une excuse. Les résolutions ne sont que des souhaits. Les souhaits sont souvent liés à l'espoir : Nous espérons qu'un certain événement se produira dans un avenir proche. Cependant, nous ne nous engageons pas concrètement à faire en sorte que les souhaits soient exaucés, mais nous espérons une sorte de " miracle ". Un miracle qui soit accomplis sans engagement.

Si vous voulez vraiment réaliser quelque chose au cours de la nouvelle année, vous devriez vous fixer des objectifs plutôt que des souhaits. Car derrière les objectifs, il n'y a pas seulement de l'espoir, mais clairement l'intention de parvenir à un état de fait dans le futur. L'état souhaité n'est pas encore atteint pour le moment. Par conséquent, des actions concrètes sont nécessaires pour changer l'état réel à l'état souhaité. Ou comme Goethe l'a déjà dit en quelques mots :

"Il ne suffit pas de vouloir, vous devez le faire !"



**Formule
BEIntelligent**

Atteignez vos objectifs avec la formule BE SMART !

Souvent, nous voulons changer quelque chose dans notre vie, mais nous ne savons pas comment réaliser ce changement. Nous nous décourageons rapidement, nous sommes désespérés et nous enterrons rapidement nos objectifs. Le résultat : nous nous sentons insatisfaits et frustrés.

En tant qu'entraîneurs, il est important pour nous de ne pas laisser surgir de tels sentiments. Personne n'a besoin d'avoir étudié la psychologie pour être capable de mettre les objectifs en pratique. Un outil simple est adapté à cet effet, que tout le monde peut facilement utiliser et mettre en œuvre dans la vie quotidienne : La formule dite BE SMART.

Lorsque nous formulons des objectifs, ils doivent correspondre à cette simple formule. De cette façon, il ne reste pas seulement des souhaits. Grâce à des actions et des activités ciblées, les souhaits sont transformés en objectifs réalisables. Chaque objectif que vous formulerez devra correspondre aux critères suivants :

B = Significatif. Le but formulé a une signification pour vous. Il n'est pas pris du "nulle part".

E = Emotions. Le but vous touche émotionnellement. Il déclenche certains sentiments en vous : Par exemple, la joie, la fierté, la force.

S = Spécifique. Formuler votre objectif de façon précise. Vous devez créer de la clarté sur ce que vous voulez vraiment réaliser. C'est la seule façon de rester concentré. Pas : "Je voudrais perdre un kilo." C'est, "Je peux perdre un kilo en changeant mon régime."

M = Mesurable. Votre objectif est mesurable. Ainsi, vous pouvez voir clairement quand vous avez atteint votre objectif. Les données sont particulièrement utiles ici : "J'aurai perdu un kilo d'ici la fin mai 2020."

A = Acceptable. Il y a de l'attrait derrière votre objectif. Vous voulez tellement atteindre l'objectif et êtes donc prêt à vous engager pour y parvenir.

R = Réaliste. Votre objectif est réaliste. Vous avez les ressources nécessaires pour atteindre votre objectif. Il peut vous mettre au défi, mais pas vous accabler. S'il y a un danger, divisez votre objectif global en plusieurs sous-objectifs.

T – Temporel. Votre destination est prévue. Vous devez spécifier clairement votre cible à atteindre. Non : "Je vais commencer à changer mon régime bientôt." Mais : « Je commencerai à manger sainement le 1er février 2020. »

La formule **BE SMART** peut être utilisée comme une simple liste de contrôle pour vérifier les objectifs formulés que vous vous êtes fixés. Essayez de le suivre consciemment dans votre vie quotidienne. Vous remarquerez bientôt à quel point un outil aussi simple peut être utile. Impliquez-vous, vous ne perdrez rien !

Sonora Coaching vous souhaite beaucoup de plaisir dans l'accomplissement de vos objectifs. Nous vous transmettons du courage, de l'énergie et de l'endurance pour vous rapprocher de vos objectifs chaque jour en vous concentrant sur vos actions et vos activités.

