

De Moi à Vous . . .

Dans cette Newsletter, je souhaite partager avec vous une conférence récente dont la thématique était « **Sport et Entreprise** » avec un intervenant de choc . . .

Lisandro Arbizu, ancien capitaine de la célèbre équipe d'Argentine de rugby : les Pumas ! Et pour celles et ceux qui me connaissent, vous savez combien le sport prend une place importante dans mon quotidien.



Je vais également revenir sur l'une de mes dernières conférences au sujet de « **Notre Zone de Confort** ». Elle est tellement mis sur un pied d'estale par les médias, et dans la presse à tort ou à raison d'ailleurs ! Une zone de confort qui est très présente lors de mes séances de coaching... car très présente dans notre quotidien et peut être trop pour certains d'entre vous !

Et la bonne nouvelle c'est que vous avez le choix d'**en faire votre alliée** ou, et vous l'aurez deviné,...votre pire ennemi. Car elle peut se retourner contre vous et vous embarquer dans une spirale routinière, asphyxiante voire destructrice... vous vous éteignez à petit feu.

Ce n'est pas un lieu de résidence, c'est un lieu de références, une source d'inspiration, une merveilleuse base de données **extensible** et **unique**... c'est la votre ! Elle grandit et évolue avec vous. Elle est « gourmande » et a besoin d'être nourrie régulièrement de nouvelles expériences, rencontres, explorations sinon elle s'appauvrit comme vous. Utilisez là comme **tremplin pour accéder à cette vie** que vous aspirez, qui vous fait vibrer, à cette vie que vous **rêvez !**

Sandra COÏC-LAUROY
Coach en développement personnel et professionnel

Le coin Forme . . .

Coup de projecteur sur l'**Aconit** . . . Connaissez-vous cette plante vivace aux allures sympathiques ? Ne vous y fiez pas et ne la cueillez pas. C'est un vrai poison mortel ! Mais comme d'autres «empoisonneuses», elle est bénéfique à dose homéopathe.

Originaire des régions du nord de l'Europe, elle pousse à l'orée des bois, dans les prairies d'altitude et peut atteindre jusqu'à 1m50 de hauteur. Plante de montagne abondamment trouvée dans les Pyrénées !

Ses bienfaits sont intéressants en début d'**infection inflammatoire** (grippe, otite, rougeole...) notamment chez l'enfant ou de **fièvre** brutale. Chez l'adulte, elle est également préconisée en cas d'**angoisse avec palpitations**, d'**insomnies**...



Sous quelle forme ? Uniquement sous forme homéopathe sous le nom **Aconitum Napellus**

Exercice pour . . . Apaiser vos zones d'agacement. Vous arrive t-il d'être agacé par le comportement d'un proche, d'un collègue, d'un ami ? Au point que cela gâche votre journée et ainsi vous empêche de vous concentrer sur votre travail ou tout simplement vous empêche de passer une agréable journée et de profiter pleinement ?

- 1- Commencez par **identifier clairement** ce qui vous irrite chez cette personne. Son principal défaut qui vous agace ?
- 2- D'après vous quels sont les avantages pour cette personne d'avoir ce comportement ?
- 3- Avez-vous déjà eu ce comportement ?
- 4- Souhaiteriez-vous avoir ce type de comportement ?
- 5- Si oui, que pourriez-vous mettre en place pour adopter ce nouveau comportement ? Si non, que pourriez-vous dire ou mettre en place la prochaine fois que cela se reproduit ? Et ainsi mieux appréhender la situation, plus sereinement, plus apaisé. . . **A VOUS DE JOUER... et soyez juste avec vous-même !**

A vos Agendas . . . Prochain et dernier **Cercle de Femmes** de l'année 2015 ! Lundi 14 décembre au Centre Quintessence. Venez nombreuses ! Infos & Inscription sur [Cercle de Femmes](#)

Nouveauté . . . Que vous soyez Particulier ou Entreprise je vous propose des **Forfaits 4 ou 8 séances pour un accompagnement individuel** et répondre au mieux à vos attentes, Renseignements sur : [Offre forfaits](#)

Je vous propose également un **Coaching Spécial Adolescents** : un accompagnement régulier ou ponctuel tout au long de sa scolarité pour l'aider à se construire, grandir et à faire face à ses difficultés.

Prochainement . . . Dès Janvier 2016, découvrez le **Coaching collectif et évolutif** : lancement de petits **groupes** de développement personnel ou d'évolution professionnelle... au choix ! Renseignements au 07 70 35 50 96

Le coin Article . . . Lors de la conférence menée avec tact (et sans plaquage !) par Lisandro Arbizu, j'étais arrivée déjà convaincue que le sport a toute sa place en entreprise que ce soit en termes de **performance** et de **santé**... Plus qu'une évidence... une certitude (ce n'est que mon point de vue !)

Dans un premier temps il a été question de l'impact positif et économique de l'APS (*Activité Physique et Sportive*) sur l'entreprise, le salarié et la société civile. Je ne détaillerai pas cette partie, le rapport étant disponible sur internet.

La seconde partie emmenée par Lisandro Arbizu, légende du rugby Argentin, fait le parallèle entre le management sportif et le management entreprise en termes de stratégie gagnante et pérenne individuelle ET collective.

4 axes d'application ont été abordés que je vous dévoile ici ! : - La gestion de projet – La gestion de l'échec – Autonomie et but collectif – Physique et mental –

Gestion de projet Lors des matchs, tout s'enchaîne vite voire très vite ! Les **changements de tactiques**, de jeux sont permanents. En entreprise nous le savons tous, un projet même bien ficelé, bien préparé, bien équipé au départ se fera surprendre par des réajustements de dernière minute voire des virages à 180° : budget revu à la baisse, turn over de l'équipe projet, fournisseurs ou prestataires hors délai, dépenses imprévues, contrainte temps (...) Et pour y faire face . . . nous devons jongler entre **flexibilité** et **adaptabilité** et faire preuve de **créativité** pour rebondir rapidement avec efficacité.

Gestion de l'échec Il n'y a pas de défaites... Il n'y a que des progressions ! Rien n'est acquis, **rien n'est gagné d'avance**. La règle du jeu est simple : en acceptant de tomber et de « se faire mal » et en **capitalisant sur nos échecs**, nous accroissons notre **facteur de croissance** et de **progrès** et ce, dans beaucoup de domaines. Ça tombe bien en entreprise on adore la croissance ! Les erreurs, les chutes font partie du quotidien de ceux qui tentent, de ceux qui osent, bref de ceux qui prennent des risques. En match comme en entreprise, faire du sur place ne vous fera certes prendre aucun risque mais ne vous fera ni grandir, ni évoluer... et encore moins progresser. A vous de choisir...

Autonomie et but collectif Le sport incarne la **performance individuelle ET collective**. L'un ne va pas sans l'autre. Et l'entreprise s'appuie sur cette performance en permanence. Chaque individu évolue avec ses propres ressources, ses vulnérabilités, ses forces et ses aspirations... au sein d'un collectif. Il est nécessaire de nourrir et d'entretenir cette cohésion d'équipe, cette dynamique de groupe comme il est nécessaire de booster individuellement les talents de chacun. La confiance en soi et la confiance en ses coéquipiers se développent et, cette envie, ce besoin même d'avancer ensemble prend tout son sens.

L'équation gagnante = Bien Etre individuel + Partage collectif ! Vous partagez ?

Physique et mental Le sport participe à l'entretien et l'**équilibre de notre corps (physique) et de nos pensées (mental)**. Avant chaque match, par exemple, la visualisation positive est pratique courante. Nos pensées sont ainsi nourries avec des images positives et contribuent à rentrer dans le match avec cette motivation de donner le meilleur de soi même individuellement et collectivement. D'autres disciplines alternatives comme la respiration, la méditation sont d'autres techniques utilisées pour apaiser son mental et ainsi **mieux agir sous pression**. Des techniques idéales qui pourraient aider et prévenir les situations de crises ou de conflits, les périodes de stress et les burn out... en entreprise.

En match comme en entreprise les règles du jeu sont les mêmes que ce soit en terme de préparation, d'anticipation, de stratégie, de conduite du changement et donc . . . de performance, de productivité et de croissance. L'individu évolue dans un collectif. Son savoir-faire seul ne suffit pas. Son savoir-être unique et talentueux avec une bonne dose d'humilité et de reconnaissance feront la différence à court terme et surtout sur le long terme.

Alors... vous êtes prêt à refaire le match !

Prêt à faire tomber toutes ces carapaces, ces barrières managériales et entrepreneuriales ? Prêt à réinventer voire révolutionner vos méthodes de travail en intégrant le BIEN ETRE INDIVIDUEL et le PARTAGE COLLECTIF ? Alors rencontrons-nous !