



Le Tremplin 2012

*Arrêtez pour un instant, regardez en arrière et laissez vous
imprégner de votre propre lumière NST*

Equi Coaching Inc

Table des matières

SURVOL 2011	5
Vos accomplissements	5
Les retombées	8
Les possibilités	11
VISION 2012	12
Mes valeurs personnelles et professionnelles - Ce que je valorise le plus...	12
<i>Tableau 3 - Mes valeurs</i>	12
NICOLE ST-AMOUR - BIOGRAPHIE	16
VOTRE ÉVALUATION ET VOS COMMENTAIRES	17
<i>Vos commentaires</i>	17

Equi Coaching Inc

Le **Tremplin** est un projet sur lequel je travaille depuis près de 15 ans. Il est le fruit de maintes réflexions et conversations que j'ai eues avec des entrepreneurs, des gens d'affaires, des directeurs et directrices d'organisations ou tout simplement des individus qui désiraient créer plus de clarté, de satisfaction et d'équilibre dans leur vie personnelle et professionnelle.

C'est avec plaisir que je vous offre **Le Tremplin** en espérant qu'il vous sera profitable dans votre réflexion de vie.

N'hésitez pas à me contacter pour me communiquer vos commentaires ou vos questions.

Vous pouvez communiquer avec moi au 613-612-5897 ou nicole.st-amour@equicoaching.ca

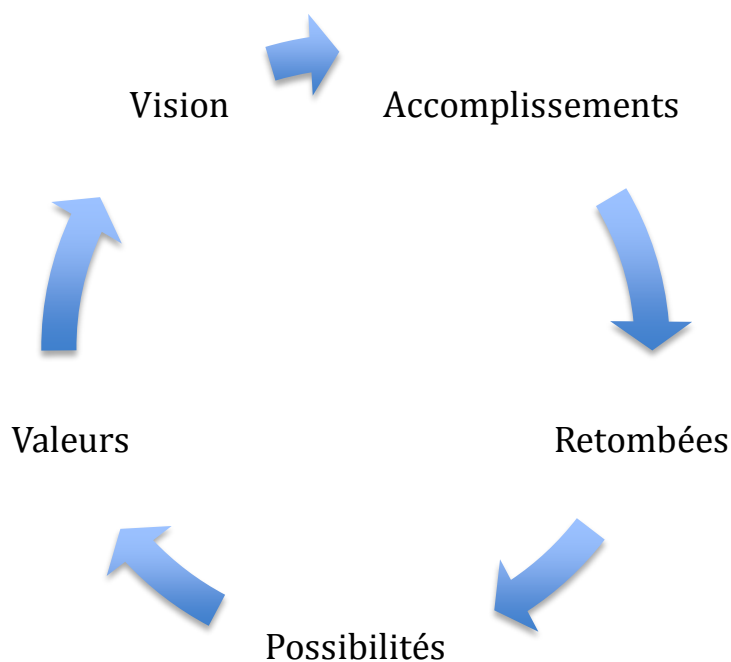
De plus, je désire remercier mon partenaire en affaires et en amour, mon conjoint Marc Davidson de sa confiance et de son appui inconditionnel ainsi que d'avoir maintes fois révisé la nouvelle version; ses commentaires étant toujours très pertinents et inspirants.



Nicole St-Amour, PCC, CS
Coach intégral et somatique
Equi Coaching Inc.

Equi Coaching Inc

Voici un aperçu global du **Tremplin** sous forme de représentation graphique. C'est un exercice de réflexion qui vous permettra de préciser la direction que vous désirez donner à votre vie personnelle et professionnelle. Vous aurez l'occasion d'explorer vos réalisations selon une perspective bien particulière; vos accomplissements. Je crois fermement que le **Tremplin** vous permettra d'apporter un regard nouveau sur vos activités quotidiennes et ainsi être en mesure de faire des choix éclairés pour l'année 2012. Compléter le Tremplin une fois par année vous permettra d'être en contact avec votre raison d'être et ce que vous chérissez le plus. Votre **Tremplin** est le noyau qui assure continuité et intégrité de chacun des domaines de votre vie.



Survол 2011

Vos accomplissements

Installez-vous confortablement dans votre fauteuil préféré ou faites cet exercice avec un ou une amie. Prenez quelques minutes pour faire le bilan de l'année qui vient de s'achever. Elle a sans doute été riche en événements de toutes sortes. Certains étaient prévisibles et ont été accueillis avec joie. Selon des statistiques en gestions du temps, 48% ou plus de nos événements journaliers sont imprévus. Alors sans doute que vous avez vécus d'autres événements indépendants de votre volonté.

N'incluez que vos accomplissements, qu'ils soient prévus ou imprévus. Ils sont le fruit des efforts que vous avez déployés dans vos activités. Il peut s'agir d'un nouveau projet que vous avez réussi avec succès, d'un partenariat fructueux ou prometteur, de l'augmentation de vos revenus, d'un nouvel apprentissage, du succès d'un de vos employés, du succès dans vos relations personnelles; avec vos enfants ou votre conjoint, etc.

Dans un premier temps, nous allons nous concentrer à identifier vos accomplissements ainsi que les résultats qu'ils ont produits dans chacun des domaines de votre vie. Vous utiliserez le tableau 1 à la page suivante.

Voici donc un exemple :

1. Identifiez vos accomplissements de carrière : c.-à-d. : *J'ai participé dans un programme de leadership au sein de mon entreprise.*

Domaines	Accomplissements et ses résultats	Retombées	Possibilités
Carrière	<i>J'ai participé dans un programme de leadership qui m'a transmis de nouvelles méthodes de développement d'équipe</i>		

Avant de commencer, prenez un moment pour vous détendre. Prenez deux ou trois grandes respirations.

Il est possible qu'il vous vienne à l'idée ce que vous n'avez pas réalisé ou ce que vous n'avez pas achevé. Ceci est très fréquent lorsque l'on songe à ce que l'on a réalisé et fait partie du processus de réflexion. Des émotions telles que : être déçu, s'en vouloir ou se sentir en manque d'intégrité peuvent faire surface. Je vous invite à les accueillir sans les juger et renoncer, pour l'instant, à vous donner tort. Aller tout simplement les inscrire au Tableau 2. Nous pourrons utiliser cette information ultérieurement. Continuez de relaxer et de respirer doucement tout en complétant la liste de ce que vous avez accompli.



Pourquoi la respiration est importante? Selon Doc Childre auteur de Freeze Frame et spécialiste en cohérence intellectuelle, la respiration est ce qui assure une bonne réflexion et la création de solution créative.

Equi Coaching Inc

Tableau 1 – Survol 2011

Voici ce que j'ai accompli en 2011 et les résultats que cela a créés (remplissez tout d'abord la première colonne) :

Domaines	Accomplissements et ses résultats	Retombées	Possibilités
Carrière/travail			
Famille/Relation			
Loisirs			
Santé			
Amitié			
Finance			
Études			
Autres			

Equi Coaching Inc

Tableau 2 - Ce que je n'ai pas accompli

Utilisez ce tableau pour identifier ce que vous n'avez pas achevé, ce qui est resté en suspend ou ce que vous aviez planifié, mais n'avez jamais commencé. Ceci vous permettra de faire un bilan des actions futures à entreprendre. Pour l'instant, je vous invite simplement à inscrire l'une des actions suivantes : à déléguer, à renoncer, demander de l'aide, prendre action maintenant ou à planifier plus tard.

Ce que je n'ai pas accompli (par choix ou par circonstances) :	Importance ou impact dans votre vie	Actions futures (À déléguer, à renoncer, demander de l'aide, prendre action maintenant ou à planifier plus tard)

Equi Coaching Inc

Les retombées

Poursuivez votre réflexion en complétant la 3e colonne du tableau 1. Inscrivez les retombées que chacune de ces réalisations a eues dans votre vie. Ce qui peut être : les avantages qui en découlent, les enseignements tirés, l'expérience et les compétences ainsi acquises :

Domaines	Accomplissements	Retombées	Possibilités
Carrière	<i>J'ai participé dans un programme de leadership qui m'a transmis de nouvelles méthodes de développement d'équipe</i>	<i>J'ai mis en œuvre un projet pour revitaliser mon équipe. Ce qui a augmenté la cohésion et la communication.</i>	

Ayez à l'esprit les retombées que vos principales réalisations ont eues dans votre vie. Inspirez-vous des éléments suivants puis allez inscrire vos retombées dans la 3e colonne du tableau 1 :

Vous pouvez utiliser ces énoncés pour faire votre réflexion. Par exemple, une retombée peut-être un apprentissage ou un résultat ajouté inattendu.

Ce que j'ai appris à propos de moi (réalisations personnelles) : _____

Ce que j'ai appris à propos des autres (Collaboration/communication) : _____

Ce projet m'a permis d'apprendre ... _____

Equi Coaching Inc

Les bénéfices ou les avantages sont : _____

Je suis maintenant en mesure de : _____

Equi Coaching Inc

Tableau 1 – Survol 2011

On continue avec les retombées (remplissez maintenant la 3e colonne) :

Domaines	Accomplissements	Retombées	Possibilités
Carrière/travail			
Famille/Relation			
Loisirs			
Santé			
Amitié			
Finance			
Études			
Autres			

Les possibilités

Cet exercice vous permettra maintenant d'apercevoir plus clairement les grandes avenues qui s'ouvrent à vous pour l'avenir.

Une retombée est très souvent accompagnée d'une possibilité. C'est comme une bouffée d'air frais, on entrebâille une fenêtre. On ouvre une porte. Cela peut être une indication d'un intérêt dans une nouvelle direction ou le désir d'approfondir un domaine existant.

Par exemple : Avoir formé un nouvel employé peut avoir créé comme résultat une meilleure productivité de votre équipe. Une retombée possible est l'augmentation de la confiance et de l'enthousiasme de votre employé et une meilleure intégration au sein de l'équipe. La possibilité peut être pour votre employé de vouloir approfondir ses compétences, ou de travailler en équipe avec des collègues plus expérimentés.

Rappelons-nous qu'une possibilité est comme une porte entrebâillée, une bouffée d'air frais. Explorez les nouvelles possibilités qui s'offrent à vous vous permettra de mieux orienter vos décisions personnelles et professionnelles.

Revenez maintenant au tableau 1 afin de compléter la dernière colonne de votre survol 2011. Voici l'exemple avec lequel nous avons travaillé plus tôt :

Domaines	Accomplissements	Retombées	Possibilités
Carrière	<i>J'ai participé dans un programme de leadership qui m'a transmis de nouvelles méthodes de développement d'équipe</i>	<i>J'ai mis en œuvre un projet pour revitaliser mon équipe. Ce qui a augmenté la cohésion et la communication.</i>	Déléguer à mon équipe de créer un projet similaire pour 2012 Ou Étendre moi-même ce projet à l'organisation

Nous avons créé un pont pour l'année 2012 en identifiant les retombées et les possibilités. Prenez un moment pour célébrer votre réussite! Lorsque vous vous sentez prêts à traverser le pont, allez à la section suivante : votre vision 2012.

Arrêtez pour un instant, laissez-vous imprégner de votre propre lumière. NST



Vision 2012

Une vision repose essentiellement sur nos engagements (ou ce qui est important pour nous – nos valeurs). Les projets que nous entreprenons donnent vie à ces engagements.

Nous sommes tous animés par des valeurs qui orientent et déterminent chacune de nos actions. Nos valeurs motivent nos comportements et peuvent être la source d'un regain d'énergie lorsqu'elles sont exprimées à travers nos actions.

Choisir consciemment les valeurs que l'on souhaite promouvoir permet de prendre des décisions éclairées, d'établir aisément un ordre de priorité et d'être capable d'éliminer ce qui est contre-productif ou ce qui va à l'encontre de ce qui est important pour nous.

C'est pourquoi je vous invite à regarder la liste qui suit afin d'identifier les valeurs qui sont importantes pour vous.

Mes valeurs personnelles et professionnelles - Ce que je valorise le plus...

Vos valeurs représentent ce qui vous donne de l'énergie. Vous pouvez comparer les valeurs d'une personne à l'eau qui fait tourner le moulin. Bien connaître vos valeurs vous permettra de faire des choix en relation directe avec ce qui est important pour vous. Cela vous donnera une meilleure compréhension de votre raison d'être et de la direction que vous voulez donner à votre vie.

Utilisez cette liste pour identifier vos 7 valeurs prioritaires. Allez-y par élimination jusqu'à ce que vous ayez vos 7 valeurs clés. Ajoutez au besoin d'autres valeurs qui ne sont pas incluses dans cette liste.

Tableau 3 - Mes valeurs

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> éthique | <input type="checkbox"/> intelligence | <input type="checkbox"/> santé |
| <input type="checkbox"/> excellence | <input type="checkbox"/> beauté | <input type="checkbox"/> authenticité |
| <input type="checkbox"/> compétence | <input type="checkbox"/> participation | <input type="checkbox"/> autonomie |
| <input type="checkbox"/> expertise | <input type="checkbox"/> promotion | <input type="checkbox"/> sécurité |
| <input type="checkbox"/> popularité | <input type="checkbox"/> connaissance | <input type="checkbox"/> respect |
| <input type="checkbox"/> rapidité | <input type="checkbox"/> leadership | <input type="checkbox"/> croissance |
| <input type="checkbox"/> globalité | <input type="checkbox"/> loyauté | <input type="checkbox"/> famille |
| <input type="checkbox"/> paix | <input type="checkbox"/> mérite | <input type="checkbox"/> créativité |
| <input type="checkbox"/> amitié | <input type="checkbox"/> expression | <input type="checkbox"/> honnêteté |
| <input type="checkbox"/> audace | <input type="checkbox"/> ouverture | <input type="checkbox"/> dépassement |
| <input type="checkbox"/> persévérance | <input type="checkbox"/> ordre | <input type="checkbox"/> croissance |
| <input type="checkbox"/> accomplissement | <input type="checkbox"/> écoute | <input type="checkbox"/> harmonie |
| <input type="checkbox"/> aventure | <input type="checkbox"/> extraordinaire | <input type="checkbox"/> spiritualité |
| <input type="checkbox"/> intuition | <input type="checkbox"/> plaisir | <input type="checkbox"/> intégrité |
| <input type="checkbox"/> distinction | <input type="checkbox"/> prévoyance | <input type="checkbox"/> transformation |
| <input type="checkbox"/> grandeur | <input type="checkbox"/> curiosité | <input type="checkbox"/> simplicité |

Equi Coaching Inc

<input type="checkbox"/> spontanée <input type="checkbox"/> humour <input type="checkbox"/> compréhension <input type="checkbox"/> innovation <input type="checkbox"/> expansion <input type="checkbox"/> famille <input type="checkbox"/> découverte <input type="checkbox"/> reconnaissance <input type="checkbox"/> planification <input type="checkbox"/> force <input type="checkbox"/> contribution <input type="checkbox"/> _____ _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> confiance <input type="checkbox"/> complicité <input type="checkbox"/> excitation <input type="checkbox"/> dextérité <input type="checkbox"/> équité <input type="checkbox"/> conceptualisation <input type="checkbox"/> apprentissage <input type="checkbox"/> passion <input type="checkbox"/> flexibilité <input type="checkbox"/> interaction <input type="checkbox"/> expression <input type="checkbox"/> _____ _____ _____ _____	<input type="checkbox"/> crédibilité <input type="checkbox"/> risque <input type="checkbox"/> empathie <input type="checkbox"/> honneur <input type="checkbox"/> service <input type="checkbox"/> fidélité <input type="checkbox"/> paix <input type="checkbox"/> équilibre <input type="checkbox"/> sensibilité <input type="checkbox"/> efficacité <input type="checkbox"/> renouveau <input type="checkbox"/> _____ _____ _____ _____
--	---	--

Est-ce que 2011 a été aligné avec vos valeurs prioritaires? Est-ce que vous pouvez relier vos réalisations à vos valeurs clés?

Mes valeurs clés

	Mes valeurs	Liens avec mes accomplissements
<i>Ex.</i>	Développement personnel	<i>Cette valeur a été mise en action à travers ma carrière et ma formation en leadership.</i>
	Famille	Je remets encore à plus tard la naissance de mon premier enfant.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Revoyez le tableau 1 de votre survol 2011 ainsi que le tableau 2 Ce que vous n'avez pas accompli. Relisez vos accomplissements et ce que vous n'avez pas achevé. Si la majorité de vos réalisations sont directement reliées à vos valeurs clés, bravo!

Equi Coaching Inc

Domaines	Accomplissements	Retombées	Possibilités
Carrière	<p><i>J'ai participé dans un programme de leadership qui m'a transmis de nouvelles méthodes de développement d'équipe</i></p> <p>Les valeurs rattachées peuvent être : l'apprentissage, le développement personnel, le leadership, efficacité, etc.</p>	<p><i>J'ai mis en œuvre un projet pour revitaliser mon équipe. Ce qui a augmenté la cohésion et la communication.</i></p>	<p><i>Déléguer à mon équipe de créer un projet similaire pour 2012</i></p> <p><i>Ou</i></p> <p><i>Étendre moi-même ce projet à l'organisation</i></p>

Vous ressentez probablement un grand sentiment de satisfaction dans votre vie. Si par contre, plusieurs de vos valeurs ne sont pas exprimées à travers ce que vous avez réalisé en 2011 ou se retrouve dans votre tableau 2 Ce que vous n'avez pas accompli, il est peut-être temps de considérer effectuer quelques changements dans votre vie.

Arrêtez, regardez le chemin que vous avez parcouru, est-ce votre chemin?

Votre vision 2012

À la lumière de vos accomplissements (tableau1) et plus spécifiquement des possibilités que vous avez identifiées, de ce que vous n'avez pas accompli (tableau 2) ainsi que de vos valeurs clés vous pouvez maintenant discerner votre vision pour l'année 2012. Utilisez le tableau 4 pour articuler ce que vous aimeriez accomplir en 2012.

Domaines	Ma vision
Carrière/travail	<p><i>Continuer à développer mon leadership en entreprenant un projet qui aura de l'impact au sein de mon équipe immédiate, mais aussi dans mon unité élargie.</i></p>

Equi Coaching Inc

Tableau 4 – Ma vision 2012

Allez-y spontanément sans trop vous censurer, mais en sachant que votre vision va orienter vos actions futures et la façon dont vous allez prioriser.

Domaines	Possibilités (Tableau 1)	Actions futures (Tableau 2)	Ma vision
Carrière/travail			
Famille/Relation			
Loisirs			
Santé			
Amitié			
Finance			
Études			
Autres			

Bravo! Vous êtes maintenant prêt à entreprendre votre année 2012! Vous serez en mesure de prioriser plus facilement ce qui est important pour vous. Vous aurez également un sentiment accru de satisfaction personnelle.

Nicole St-Amour - Biographie

Nicole St-Amour est présidente de Equi Coaching Inc. Elle est parfaitement bilingue. Elle accompagne les individus dans un cheminement d'apprentissage et de développement personnel et professionnel. Son approche est basée sur :

- Un Coaching intégral™, une approche qui considère la personne de façon globale;
- Le développement de nouvelles capacités et de nouvelles perspectives;
- L'apprentissage étant généré par l'apprenant et par son engagement.

Les services offerts :

Coaching un à un ou de groupe :

- Établir sa vision et ses priorités;
- Développement en coaching pour les gestionnaires;
- Gestion du temps et des résultats;
- Leadership;
- Équilibre sur le plan personnel et professionnel et transition de carrière.

Principales réalisations:

- Avec son esprit d'initiative, Nicole a lancé le Premier symposium canadien sur le coaching, en novembre 1998; 200 personnes ont participé et continuent à témoigner de l'impact que le symposium a eu sur le développement du coaching dans les organisations publiques et privées, et dans leur vie personnelle;
- Livraison d'un atelier sur la création de but personnel et professionnel, Industries Canada et Statistiques Canada, 1999
- Livraison d'un programme de formation en gestion des résultats à Netscape, Paris, en 2000 afin de se conformer aux nouveaux règlements imposés par le gouvernement, soit la semaine de 35heures/semaine;
- Livraison d'un programme de coaching et de leadership, Bell, 2001 à 2006
- Livraison d'un atelier de gestion des équipes avec le modèle Keirse, Transport Canada, 2003
- Création et livraison d'un programme 'Des conseillers de confiance' (Trusted Advisor), 'Decision Strategies', Houston, 2004
- Livraison du programme 'L'Art du coaching' à une délégation du Bénin, 2005
- Livraison d'un programme de coaching 'L'Art du coaching' au gouvernement fédéral dans le cadre d'un changement culturel, 2005-2008
- Accréditation professionnelle (PCC) reconnue par la fédération internationale de coaching avec plus de 2000 heures en coaching un à un et de groupe (1998 à 2011) et plus de 1000 heures en intervention de groupe;
- certifiée avec 'Strozzi Institute', une entreprise spécialisée dans le développement de la personne et du leadership.

Ses clients incluent des employés ou des équipes; du gouvernement fédéral du Canada, du gouvernement du Québec, du casino, de Bell Canada, de Bell Sympatico, du réseau international des affaires (Business Network International), de Bell Mobilité ainsi que des entrepreneurs et des consultants.

Equi Coaching Inc

Votre évaluation et vos commentaires

Vos commentaires concernant le Tremplin sont important pour nous.

Prière de répondre aux questions suivantes et nous envoyer vos réponses à l'adresse courriel nicole.st-amour@equicoaching.ca :

Répondre aux questions suivantes selon une échelle de 7; où 1 est moins satisfaisant et 7 est plus satisfaisant

	1	2	3	4	5	6	7
Le tremplin m'a permis d'identifier des accomplissements que je n'aurais pas réalisés autrement							
À la lumière de ses accomplissements; je sens plus de satisfaction personnelle							
J'entrevois avec plus de clarté la direction que je veux donner à ma vie							

Vos commentaires

Qu'est-ce que vous avez le plus aimé du **Tremplin** :

Equi Coaching Inc

Quels aspects du **Tremplin** ont été moins utiles?

Qu'est-ce que vous aimeriez que l'on ajoute ou que l'on présente différemment?

Quels autres outils vous seraient bénéfiques?

Merci et bonne continuité!