

# LEADERSHIP GUADELOUPE NEWSLETTER

## QUE VOULEZ-VOUS VRAIMENT ?

« **Tout le monde a besoin d'un coach !** » C'est ainsi que Bill Gates commençait sa conférence TED, il y a quelques années. Il est vrai que les grands de ce monde, politiciens, célébrités du show-biz, sportifs de haut niveau, chefs de grandes entreprises... tous ont un point commun : ils ont leur propre coach.

Vérifiez par vous-même : <https://youtu.be/2Z0sZ2k0xeM>

Tout cela vous intéresse encore, accélérer votre croissance, augmenter votre impact, développer votre leadership, améliorer vos compétences, décupler vos capacités, et vous épanouir ?

Ou bien, êtes-vous résigné comme la  
« La masse des hommes (qui) mène une vie de désespoir silencieux » ?

Devenez membre de Leadership Guadeloupe en prenant une formation avec ProficiencyPlus

Mais il y a coach et coach...

Un bon coach doit être franc et bienveillant : vous rappeler vos objectifs, vous aider honnêtement à comprendre si ce que vous faites vous en rapproche ou vous en éloigne — il/elle est là pour favoriser votre progression, pas pour ménager votre confort.

Un bon coach peut vous aider à acquérir de nouvelles compétences, de nouvelles manières de penser et de fonctionner qui vous permettront d'atteindre vos objectifs pour créer l'avenir que vous souhaitez.

Le coaching est une stratégie puissante pour le développement personnel et professionnel, la transformation des vies et la formation de personnes efficaces dans un monde où l'influence relationnelle l'emporte sur l'autorité hiérarchique.



---

## LES BIENFAITS DU COACHING

---



**Transformation** : le coaching favorise des changements profonds et durables en ciblant les moments où les individus sont les plus réceptifs au changement.

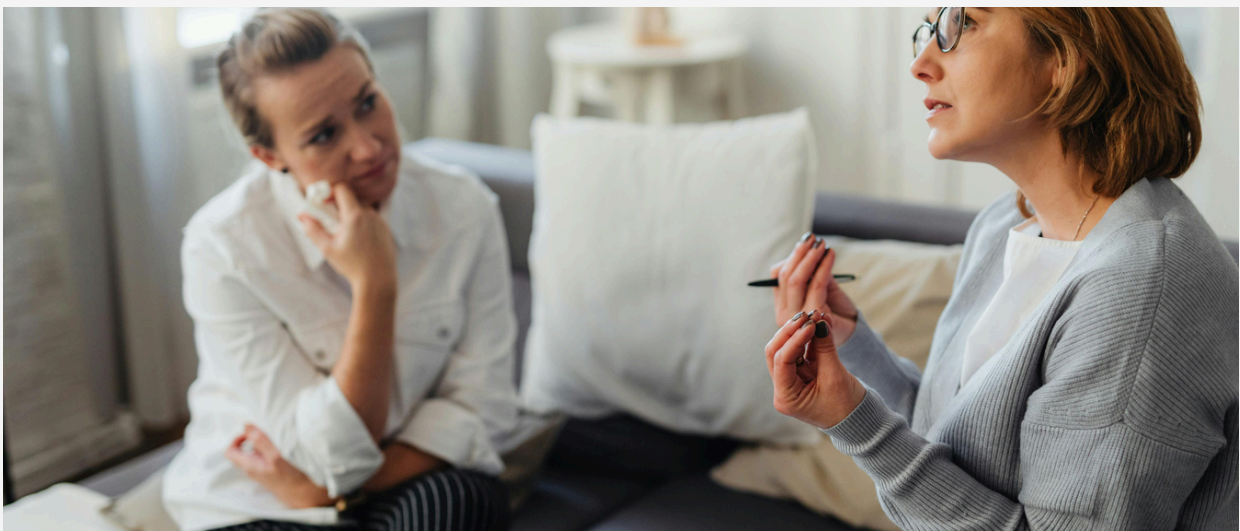
**Croissance accélérée et productivité accrue** : le coaching est un moyen efficace d'accélérer la croissance personnelle et professionnelle. Le coaching multiplie la performance et réduit le temps nécessaire pour obtenir des résultats.

**Libération du potentiel individuel** : l'aide des amis apporte des solutions à court terme, mais le coaching permet aux individus de développer leurs propres capacités à résoudre les problèmes.

**Développement des leaders et épanouissement** : le coaching exécutif développe les compétences de leadership en encourageant la fixation d'objectifs, la prise de décision et la résolution des problèmes.

**Amélioration des compétences interpersonnelles** : notre leadership organisationnel et personnel dépend fortement de notre capacité à établir des relations saines. De nombreux leaders estiment que les compétences relationnelles (résolution des conflits, communication interpersonnelle) sont essentielles, mais souvent négligées dans l'éducation formelle. Passer d'un style de « commandement rigide » à une approche plus influente basée sur l'écoute nécessite une introspection et une réflexion salutaire que le coaching encourage.

**QU'ÉVITEZ-  
VOUS CES  
TEMPS-CI ?**



# Signes que vous pourriez avoir besoin d'un coach



Transformational Coach

On fait appel à un coach lorsqu'on traverse une période de transition, de blocage ou de remise en question, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel.

Voici quelques situations dans lesquelles le recours à un coach peut être particulièrement bénéfique :

## Transitions professionnelles

- Reconversion ou changement de métier : pour clarifier ses motivations, explorer ses compétences et définir un nouveau projet professionnel.
- Prise de poste ou promotion : pour mieux gérer les responsabilités nouvelles et développer son leadership.
- Préparation à un entretien ou à une négociation : pour gagner en assurance et structurer son discours.

## Développement personnel

- Manque de confiance en soi ou d'estime personnelle : le coach aide à identifier les croyances limitantes et à renforcer l'image de soi.
- Gestion du stress et des émotions : pour apprendre à mieux réagir face aux situations difficiles ou anxiogènes.
- Recherche d'équilibre vie pro/vie perso : pour mieux organiser son temps et ses priorités.

## Blocages ou stagnation

- Sentiment de tourner en rond : impression de ne pas avancer, de répéter les mêmes erreurs ou de manquer de clarté.
- Difficultés relationnelles : tensions dans l'équipe, conflits interpersonnels ou communication inefficace.
- Perte de motivation ou de sens : besoin de redonner du sens à ses actions ou à son parcours.

## Objectifs spécifiques

- Préparation à un projet ambitieux : lancement d'entreprise, écriture d'un livre, compétition sportive, etc.
- Amélioration de la performance : pour les dirigeants, les artistes, les sportifs ou toute personne souhaitant optimiser ses résultats.
- Accompagnement dans le changement : déménagement, séparation, retraite, etc.



**Un accompagnement sous forme de facilitation, d'atelier et/ou de coaching est disponible pour les personnes déterminées à se distinguer.**



## **Continued... Signes que vous pourriez avoir besoin d'un coach**

### **Des croyances limitantes vous freinent**

“Je ne peux pas le faire. Je ne suis pas assez bon. Je ne suis pas digne. Ce que je ressens n'est pas important.” Vous sentez-vous comme ça ou utilisez-vous régulièrement des expressions comme celles-ci ? Nous avons tous des croyances limitantes de temps en temps, et dans certains cas, ces chaînes auto-imposées peuvent être si fortes qu'elles nous maintiennent coincés dans le passé et nous empêchent d'avancer. Cela peut être épuisant émotionnellement et physiquement. C'est là qu'un coach vous aidera à identifier la cause profonde de ces croyances, à traiter vos sentiments à leur égard et à avancer en surmontant les comportements contre-productifs.

### **Vous manquez de direction et de but**

Avez-vous l'impression qu'il manque quelque chose ou qu'il y a un vide dans votre vie ? Vous ne savez pas ce que vous faites, où vous allez, ou ce que vous allez faire quand vous y arriverez ? Avez-vous l'impression de vivre votre propre jour de la marmotte ? Bienvenue au club. Tout le monde traverse des moments dans sa vie où l'on se sent perdu et où l'on perd de vue ce qui est important. C'est là qu'un coach vous aidera à clarifier votre direction et son importance, à fixer des objectifs significatifs et à vous engager dans des plans d'action réalisables.

### **Vous stagnez ou vous vous sentez bloqué**

Étiez-vous autrefois au sommet de votre forme, mais vous avez maintenant du mal à retrouver une quelconque forme ? Les choses ne se déroulent pas comme vous l'aviez prévu ? Avez-vous l'impression de faire un pas en avant et deux en arrière ? Vous sentez-vous comme l'ombre de vous-même ? Vous concentrez-vous sur les aspects négatifs de votre vie ou blâmez-vous les autres pour ce que vous ressentez ? Vous n'êtes pas seul. Tout le monde a des hauts et des bas. Un coach vous aidera à identifier ce qui a changé entre le passé et le présent, à visualiser ce que signifie être au sommet de votre forme, et à identifier ce qui doit changer et en faire une réalité.

## **L'EXCELLENCE EST UNE HABITUDE.**

L'EXCELLENCE EST L'ART DE VISER LE PLUS HAUT NIVEAU DE QUALITÉ ET DE PERFORMANCE DANS CE QUE L'ON ENTREPREND. C'EST UN ÉTAT D'ESPRIT, UNE QUÊTE INCESSANTE D'AMÉLIORATION ET D'ACCOMPLISSEMENT, QU'IL S'AGISSE D'OBJECTIFS PERSONNELS, PROFESSIONNELS OU COMMUNAUTAIRES.



### **Vous êtes en train de perdre votre enthousiasme et votre passion**

“Pourquoi devrais-je m'en soucier ? Je n'ai pas envie. Est-ce que ç'a de l'importance ?”

Vous sentez-vous comme ça ou utilisez-vous régulièrement des expressions comme celles-ci ? Avez-vous perdu votre passion ou votre étincelle ? Manquez-vous d'énergie et d'enthousiasme ? Vous sentez-vous ennuyé ou léthargique ? Faites-vous les choses juste pour les faire ? De temps en temps, tout le monde a ces comportements destructeurs. Un coach vous aidera à identifier ce qui vous a amené à vous sentir ainsi, à explorer comment vous aimeriez vous sentir et comment traduire ce sentiment en action et sortir de cette situation.

### **Vous êtes en dehors de votre zone de confort**

Vous vous trouvez dans un territoire inconnu ? Êtes-vous dans un rôle, ou sur le point d'entrer dans un rôle que vous n'avez jamais occupé auparavant ? Vous inquiétez-vous de chaque petit détail et vous demandez-vous tout le temps « et si » ? Vous remettez-vous constamment en question et évitez-vous de prendre des décisions ? Avez-vous l'impression d'être dans une situation de « coule ou nage » ? C'est là qu'un coach vous aidera à identifier ce que vous devez faire pour réussir, les obstacles qui pourraient se dresser sur votre chemin et comment les surmonter.

### **Vous procrastinez et n'allez pas jusqu'au bout**

Avez-vous l'habitude de trouver des raisons pour remettre à plus tard et retarder ou ne pas faire quelque chose ? Commencez-vous constamment de nouvelles choses sans jamais les terminer ? Vous savez ce que vous devez faire, mais vous ne le faites pas ? Avez-vous besoin de plus de responsabilité personnelle ? C'est là qu'un coach vous aidera à identifier la raison de ce comportement, à gagner en clarté sur votre direction et son importance, à fixer des objectifs significatifs et à vous engager dans des plans d'action.

# QUELLES ACTIONS PRENDRIEZ-VOUS SI VOUS N'AVIEZ PAS PEUR?

## **Vous vous sentez anxieux et stressé**

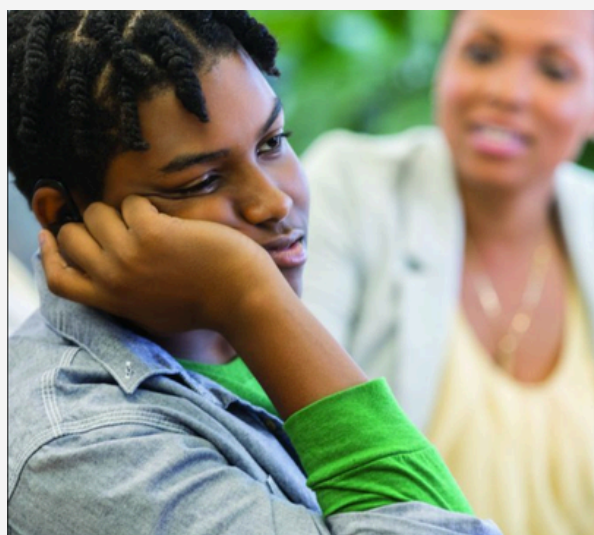
Vous sentez-vous frustré ou nerveux ? Avez-vous des maux de tête ou des maux d'estomac ? Vous sentez-vous fatigué ou avez-vous du mal à dormir ? Ce sont des signes que vous êtes peut-être stressé, et bien que tout le monde ressente du stress de temps en temps, il ne doit pas interférer avec votre vie. C'est à ce moment qu'un coach vous accompagnera pour identifier les sources de votre anxiété et de votre stress. Il vous aidera à accepter que tout ne peut être contrôlé, et à mettre en place des actions concrètes pour mieux les gérer tout en cultivant une attitude positive.

## **Vous vous prenez la tête**

Êtes-vous constamment en conflit avec certains types de personnes ? Y a-t-il certains types de personnes qui vous frustrant et vous mettent en colère ? Faites-vous tout votre possible pour éviter de communiquer avec certaines personnes ? Avez-vous du mal à communiquer avec certaines personnes ? Il y aura toujours des personnes avec lesquelles nous aurons du mal à nous entendre. C'est là qu'un coach vous aidera à mieux vous comprendre et à apprécier la situation, ainsi que ceux qui vous entourent, et à identifier des moyens de mieux communiquer avec eux.



Inscrivez-vous ici : <https://proficiencyplus.org/>



**SAVOIR ÉCOUTER**  
POUR ÊTRE VU ET ENTENDU

---

ATELIER INTERACTIF  
de 17 h à 20 h  
€50