MAGAZINE

COACHS & ET PROFESSIONNELLES d'Exception

5 RÈGLES de base pour des présentations visuelles efficaces

Êtes-vous intéressée ou engagée?

3 STRATÉGIES pour mieux établir votre notoriété

Le périodique #1 des coachs et professionnelles qui veulent créer une pleine pratique, rapidement, tout le temps.

© Marie-Hélène Risi

MAGAZINE
COACHS ET PROFESSIONNELLES d'Exception

Ce mois-ci, dans votre magazine !

Éditorial 1
Le mot de la Coach 2
16 astuces pour que les entrepreneurs soient épanouis dans leur travail et leur vie privée 4
3 stratégies pour mieux établir votre notoriété 9
5 règles de base pour des présentations visuelles efficaces (PowerPoint, Keynote, Prezi) 12
Les tops 10 qualités qui font un grand leader 15
3 clés pour générer des résultats exceptionnels dans votre pratique de coaching 19
Comment le Burn-Out a sauvé ma vie 22
Vous aimeriez être un petit oiseau et voir Marie-Hélène en pleine action lors d'un coaching privé ? 24
Ne manquez pas notre prochain événement 25
Participez au Magazine 26

Note : Notre clientèle étant composée majoritairement de femmes, nous privilégions donc le féminin dans l'écriture des textes… qui s'adressent également aux quelques gars« *cool* » qui se sont joints à nous !

© Marie-Hélène Risi

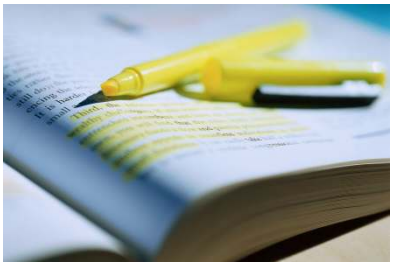
Éditorial

Stéphanie Hétu
Éditrice en chef

Dans ce numéro, nous avons choisi de vous parler notamment de la formation continue sous diverses formes. Pour ma part, je consacre chaque semaine du temps à ma formation personnelle, et il en sera toujours ainsi parce que je suis avide d'information et très autodidacte.

Comme j'œuvre dans un milieu qui évolue constamment, je dois aussi continuer à me former pour rester à la fine pointe de l'actualité dans le domaine afin d'aider mes clients à réussir le plus rapidement possible.

Selon moi, la formation continue a aussi son côté sombre, car pour certaines personnes, elle devient un terrain connu, confortable, où l'on finit par passer plus de temps à apprendre qu'à passer à l'action. Et quand on cesse de passer à l'action dans une entreprise, on cesse d'augmenter notre chiffre d'affaires et toutes ces magnifiques connaissances nouvellement acquises ne serviront à rien !



Dans le domaine du marketing sur Internet et du marketing de notoriété, décider d'apprendre douze techniques différentes et de tout faire en même temps risque de vous faire vivre un sentiment de surinformation qui conduit aussi très souvent à la paralysie. Votre esprit devient confus, vous ne savez plus par où commencer, et... vous ne faites rien !

La solution ? Il est important de choisir un bon mentor qui vous aidera à sélectionner les formations que vous devriez suivre, et qui vous aidera aussi à prendre conscience de ce que vous devriez déléguer versus ce que vous devriez continuer à faire vous-même.

Je vous souhaite un excellent apprentissage au fil des pages de ce numéro, puis... allez, au boulot et mettez en pratique au moins 2 stratégies.

Partenaire de votre succès,

Stéphanie Hétu

© Marie-Hélène Risi

Le mot de la Coach

Marie-Hélène Risi
La ressource #1 des coachs audacieuses et spirituelles

Êtes-vous intéressée ou engagée ?

Conduisez-vous votre business comme un hobby ou vous êtes-vous totalement engagée envers votre projet, votre Mission de vie ?

Un hobby, on le fait comme on fait du tricot. On l'a dans les mains, mais on le fait « entre » d'autres activités; entre la brassée de lavage, entre le rendez-vous chez le dentiste, entre les commissions, entre Chéri qui vient vous « jaser ».

Entre. À côté. Parfois. De la main gauche. À temps partiel.

Et surtout, surtout, quand ça nous tente. Il ne faut pas qu'il « prenne de notre énergie, de notre temps, de notre vitalité », car, c'est un hobby.

Au contraire de l'engagement. Si vous vous engagez envers votre business, vous ferez comme ma cliente Claire. Alors que son conjoint allait parfois pendre une marche en plein été, elle restait à la maison, pour terminer ses infolettres. Elle a pioché 3 heures un dimanche à tenter de faire une vidéo, en braillant. Et quand elle a vu que l'une de ses offres ne se vendait pas, elle s'est mise à faire une autre page Facebook de ce qui faisait chanter aussi son âme et proposer cela.

Et puis, ça s'est mis à marcher.

Mais l'histoire ne s'arrête pas là. Elle est allée voir son patron, s'imaginant qu'il la mettrait dehors, pour travailler moins d'heures, car elle s'était engagée dans sa passion et sa mission. Elle voulait y consacrer tout le temps qu'elle pouvait et assurer sa sécurité financière aussi. Et son patron lui a dit qu'il lui donnait non seulement la diminution d'heures qu'elle souhaitait, mais qu'il voulait participer à sa Mission de Vie (triple wow !).

Si vous voulez abattre un géant, il n'y a que l'engagement pour y arriver. Vous devez vous engager entièrement, corps et âme, pour atteindre votre pleine expression. Vous devez pratiquer cette année, l'année prochaine et l'année suivante pour atteindre les 10 000 heures de maîtrise qui changent tout.

Vous me dites que vous voulez entrer dans votre Grandeur ? Sachez que la Grandeur ne vient jamais en vente. Si vous entrez chez Chanel, vous ne verrez pas de ventes 50%. Si vous voulez un immense retour sur investissement, lancez-vous

© Marie-Hélène Risi

totalement, quand ça fait mal, quand vous n'en voulez plus, quand vous pleurez sur votre clavier en en cherchant le sens. Faites les heures pour l'UNIQUE raison qui est celle pour laquelle vous vous êtes engagée.

Soit que vous vous engagerez et que vous triompherez du géant, que vous cultiverez votre rêve.

Ou que vous passerez le restant de vos jours à lancer des sous, en faisant des vœux, dans le puits de vos possibilités.

S'engager veut dire à la Vie : « Tu ne peux pas m'anéantir, me mettre à terre. J'ai commencé par terre, j'ai commencé dans les défis et les obstacles, les nuits blanches - alors, je vais rester ici, les pieds plantés dans mon rêve jusqu'à ce que tu me le donnes ».

Et quand la Vie cherchera quelque chose de solide, un rocher, sur lequel poser son pied pour faire évoluer l'humanité un pas de plus, c'est vous qu'elle favorisera.

Parce que vous aurez fait de votre travail une offrande, Dieu vous bénira. Vous aurez votre rêve.

Vous aurez fait tomber le géant.

Alors, vous êtes intéressée ou engagée ?

De tout cœur avec vous,

Marie-Hélène

© Marie-Hélène Risi

16 astuces pour que les entrepreneurs soient épanouis dans leur travail et leur vie privée

Marie-Hélène Risi
La ressource #1 des coachs audacieuses et spirituelles

Je partage avec vous un article publié par le Young Entrepreneur Council, paru le 27 mai 2012, car je le trouve très inspirant et je vous recommande de le mémoriser. :)

Pas facile l'équilibre travail-famille pour les gens de notre « espèce »…

QUESTION : Comment maintenir un équilibre entre travail et vie privée en tant qu'entrepreneur ?

1. Oubliez votre peur

« Beaucoup d'entrepreneurs pensent que, s'ils ne travaillent pas chaque minute qu'ils ont de disponible, leur entreprise va couler et qu'ils vont regretter de ne pas y avoir investi plus de temps. Mais, selon ma propre expérience, et après avoir observé d'autres entrepreneurs qui ont réussi, oublier cette peur permet non seulement de mieux concilier travail et vie privée, mais aussi de parvenir à une plus grande productivité et à des accomplissements beaucoup plus significatifs. »

Elizabeth Saunders | Fondatrice & PDG, Real Life E®

2. Créez un mode de vie en accord avec votre activité

« Aujourd'hui, beaucoup de gens concentrent leurs efforts à obtenir un financement, assurer une croissance explosive, et à consacrer 80 heures par semaine au développement de leur entreprise. Bien que l'intention soit bonne, tout cela peut vous conduire à l'épuisement et à l'échec professionnel très rapidement. Votre mode de vie doit être, dès le départ, le facteur le plus important de votre entreprise, laquelle doit évoluer avec ce principe : moins de stress, plus de bonheur. »

Sean Ogle | Chief Adventurer, Location 180, LLC

3. Programmez votre vie privée, et pas uniquement votre travail

© Marie-Hélène Risi

« Réservez un espace-temps dans votre horaire pour pratiquer des activités qui vous permettent de recharger vos batteries et qui ajoutent de la valeur à votre vie, telle qu'une période quotidienne d'exercice physique, une sortie hebdomadaire le soir, des activités en famille et des congés annuels. Ce sera une motivation supplémentaire qui vous fera rêver et qui vous obligera à bien gérer le reste de votre temps pour vous rendre disponible ! ».

Doug Bend | Fondateur, Small Business & Startup Attorney, Bend Law Group, PC

4. Fixez des limites.

« Du calme ! Il est 11 h du soir, vous ne perdrez pas ce client si vous attendez demain pour répondre à sa demande d'estimation d'un projet. Définissez vos horaires de travail et respectez-les. Si vous vous rendez disponible à tout moment, lors d'une sortie, pendant les vacances, à l'heure des « moments intimes »… vous allez créer des habitudes dangereuses ! »

Steph Auteri | Coach de carrière, écrivaine et éditrice, Word Nerd Pro

5. Coupez le moteur !

« Nos téléphones intelligents font partie de notre vie quotidienne, mais en tant qu'entrepreneur, nous dormons littéralement avec ! Éteignez tout simplement votre téléphone et vous serez étonné de voir la quantité de travail que vous aurez effectué pendant ce laps de temps… Vous pourrez même y caser un entraînement physique. Vous devez savoir quand séparer le travail de la vie privée, en commençant par vous couper de tout pour prendre du temps pour vous-même. C'est pourquoi un truc qui s'appelle la « messagerie vocale » a été inventé ! »

Ashley Bodi | Cofondateur, Business Beware

6. Apprenez quelque chose de nouveau

« J'ai commencé à prendre des leçons de piano à 26 ans pour me pousser à prévoir du temps loin de mon ordinateur. Maintenant, je sais que mon mardi et jeudi soir sont des soirées piano. Je paie de l'argent pour ça, alors croyez-moi, je vais arrêter mon travail pour y être ! »

Allie Siarto | Associée, Directrice des Analyses, Loudpixel

7. Faites de l'exercice

« Être entrepreneur prend souvent tout votre temps, mais il est important de rester en bonne santé et de faire de l'exercice physique. Ajoutez cette activité sur votre calendrier pour vous rappeler d'aller à la gym, de courir ou de faire

© Marie-Hélène Risi

une activité physique qui vous convient. Sinon, vous allez probablement le regretter lorsque vous commencerez à avoir des résultats négatifs. »

Ben Lang | Fondateur, EpicLaunch

8. Calculez votre carburant

« Trop souvent, la discussion concernant la conciliation travail/vie privée tourne autour des horaires de repos et de l'exercice. Mais, pour les entrepreneurs qui n'arrêtent jamais, la conversation doit commencer par ce que nous utilisons comme carburant. Il est important de faire le plein de collations saines qui permettront de réduire vos envies d'aliments moins équilibrés, et qui vous aideront à garder votre énergie 24 heures/24 et 7 jours/7. Gardez-en dans votre bureau, dans la valise de votre ordinateur et dans la voiture pour les cas d'urgence. »

Benjamin Leis | Fondateur, Sweat EquiTees

9. Vous pensez à vos amis ?

« Beaucoup d'entrepreneurs envient souvent le temps libre dont leurs pairs bénéficient grâce à leur emploi en entreprise. Les entrepreneurs devraient essayer de créer des horaires similaires pour avoir bon équilibre travail/vie privée. Si les sociétés peuvent le faire, alors, vous entrepreneurs, vous le pouvez aussi ! »

Danny Wong | Cofondateur, Blank Label Group, Inc.

10. Déléguez votre vie privée

« C'est formidable de pouvoir déléguer la comptabilité, le marketing et le travail administratif, mais nombreux sont les débutants en affaires qui n'ont pas le budget nécessaire à cet effet. Faites preuve de créativité et déléguez plusieurs de vos obligations de la vie courante comme la garde d'enfant, le ménage et les courses à votre conjoint. Lorsque mon mari m'aide en se chargeant des courses, il me permet de lui consacrer davantage de temps quand nous sommes ensemble à la maison. »

Jennifer Donogh | Créatrice et Directrice, Young Female Entrepreneurs

11. Essayez le Timeboxing (méthode visant à mieux gérer votre temps)

« Si vous pouvez vous décharger des tâches courantes, comme la planification et la prise de rendez-vous, vous pourrez utiliser le temps libéré pour vous concentrer sur des tâches plus importantes. Le Timeboxing vous permettra de vous concentrer sur un seul projet à la fois. »

Jeff Slobotski | Fondateur, Silicon Prairie News

© Marie-Hélène Risi

12. Soyez votre priorité

« En tant qu'entrepreneur, votre entreprise repose en grande partie sur votre sommeil et sur votre santé mentale. Devenez votre priorité. Et cela, en mangeant équilibré, en dormant bien et en faisant de l'exercice physique (au minimum). Rappelez-vous que ces choses sont essentielles pour vous permettre de réfléchir, de créer et d'exécuter vos tâches à votre meilleur niveau, et faites en sorte de rester ferme dans vos engagements envers ces trois points. »

Jenny Blake | Fondatrice, Life After College

13. Équilibre ne veut pas dire « égal »

« Personnellement, je ne suis pas content si je partage mon temps de façon égale entre le travail et le reste. J'aime vraiment ce que je fais, au point que je m'ennuie en ayant trop de temps libre. Je m'assure néanmoins que sur le plan personnel tout va bien. Si je me sens stressé, je prends un peu de recul. Et, si je sens que je n'ai pas assez avancé dans mon travail, j'y investis alors plus de temps. »

Thursday Bram | Consultant, Hyper Modern Consulting

14. Vous méritez une récompense !

« Il est facile d'oublier la partie vie « privée ». Malheureusement, cela finit par vous épuiser sans que vous ne vous soyez jamais donné un temps « perso » pour profiter du fruit de votre travail. Récompensez-vous, que ce soit en prenant des vacances, en vous offrant une journée au spa ou en éteignant vos appareils et en lisant un livre. Cela vous rendra plus performant à long terme. »

Steven Le Vine | PDG / Président, Grapevine pr

15. Quelle est l'histoire de votre vie professionnelle-personnelle ?

« Que je passe 80 heures par semaine à travailler ou que je sois en vacances pour me permettre de réfléchir et de recharger mes batteries, mon expérience des deux situations est à peu près similaire. Ma priorité est de me raconter l'histoire de ce que je fais, comment je me sens, et comment je passe mon temps d'une façon qui me fasse du bien et qui soit équilibrée. L'histoire que je me raconte me maintient motivée et productive. »

Alexia Vernon | Auteure, conférencière, Coach et formatrice en Communication et Leadership, Alexia Vernon Empowerment LLC

© Marie-Hélène Risi

16. Programmez-le comme vous le feriez pour une réunion importante

« Si vous voulez prendre du temps pour vous-même, vous devez le programmer dans votre journée. Quatre fois par semaine je consacre deux heures pour moi avec CrossFit. Rien n'est plus important pour moi que ma santé. Pour m'assurer que je ne rate jamais une classe, c'est noté à l'avance dans mon agenda et ma journée est prévue autour, tout comme une importante réunion avec un client. Si c'est prévu, vous le ferez. Si ça ne l'est pas, vous ne le ferez pas. »

Greg Rollett | PDG, The ProductPros,

Le Young Entrepreneur Council (YEC) est une organisation sur invitation uniquement, à but non lucratif, composée des jeunes entrepreneurs les plus prometteurs du monde. L'YEC a récemment publié #FixYoungAmerica : « How to Rebuild Our Economy and Put Young Americans Back to Work (for Good) », un livre proposant plus de 30 solutions au chômage des jeunes.

Marie-Hélène Risi est la ressource #1 des coachs audacieuses et spirituelles qui veulent créer une pleine pratique, rapidement, tout le temps. Elle est la fondatrice du Programme Pleine Pratique, un vrai système en 7 étapes infaillibles qui indique aux coachs comment définir leur mission de vie en termes clairs et attractifs. Ceci afin d'être non seulement repérées par ceux qui les cherchent, mais qui leur permet également de remplir leur pratique de clients idéaux, de créer des systèmes pour mettre en place un robinet sans fin de prospects, notamment par le biais de séances gratuites, et ainsi transmettre leur message à des milliers d'individus.

Recevez son CD gratuit intitulé *« 3 solutions pour avoir plus de clients MAINTENANT ! »* en vous rendant sur http://marie-helene-risi.com/gratuit/

© Marie-Hélène Risi

3 stratégies pour mieux établir votre notoriété

Par Stéphanie Hétu

Le marketing de notoriété est ce qui fait en sorte que les gens viendront vers vous et voudront davantage travailler avec vous parce que vous serez crédible et populaire à leurs yeux.

Pensez-y un instant : si vous avez le choix de travailler avec deux experts dans un domaine, ayant le profil suivant, lequel choisirez-vous ?

EXPERT 1	EXPERT 2
✓ 5 ans d'expérience dans son métier ✓ Diplômé ou certifié dans son domaine ✓ Fait partie d'un ordre professionnel	✓ 5 ans d'expérience dans son métier ✓ Diplômé ou certifié dans son domaine ✓ Fait partie d'un ordre professionnel ✓ A écrit un livre ✓ Ce livre est un bestseller ✓ A donné des conférences devant des salles combles ✓ A été cité dans divers médias reconnus ✓ A été publié sur divers blogs influents

Il y a fort à parier que vous opterez pour l'expert 2, tout simplement parce qu'à compétence égale, il a plus de notoriété que l'expert 1. Non seulement vous voudrez probablement travailler avec cet expert qui a plus de notoriété, mais vous serez prête également à payer PLUS CHER pour ses services !

Maintenant, que devriez-vous choisir d'apprendre comme stratégies pour établir VOTRE notoriété rapidement ?

STRATÉGIE 1 : PUBLIER L'UN DE VOS ARTICLES SUR UN BLOG INFLUENT DE VOTRE INDUSTRIE

Cette stratégie consiste à trouver des blogs influents dans votre marché ou dans votre industrie, et de proposer un article de fond pertinent dans le but qu'il y soit publié. Cette stratégie a un impact double, car elle vous positionne comme une leader auprès de vos pairs et augmente votre notoriété auprès de vos clients potentiels.

© Marie-Hélène Risi

Cette stratégie présuppose les étapes suivantes :

1. Trouver les rédacteurs et rédactrices de quelques blogs influents.
2. Les contacter pour demander s'ils accepteraient de publier votre article.
3. Choisir un sujet pertinent pour votre article.
4. Préparer une courte biographie et une photo professionnelle de vous.
5. Envoyer votre article pour publication en suivant les directives de la personne responsable du blog.
6. Faire ensuite la promotion du blog une fois que votre article s'y trouve.

Stratégie 2 : Être citée sur des médias influents et reconnue par votre clientèle cible

Cette stratégie consiste à utiliser les communiqués de presse de manière stratégique, dans le but spécifique d'établir votre notoriété. En intégrant une citation de vous dans le communiqué de presse, vous pouvez faire en sorte d'être citée dans divers médias consultés par votre clientèle cible.

Cette stratégie présuppose les étapes suivantes :

1. Choisir un angle intéressant pour votre communiqué de presse afin que les journalistes veuillent le publier.
2. Écrire le communiqué de presse en y intégrant une citation personnelle.
3. Publier le communiqué de presse.
4. Noter les médias sur lesquels la nouvelle est reprise.
5. En parler ensuite sur votre site.

Stratégie 3 : Créer votre WebTélé

Obtenir une chronique à la télévision n'est pas toujours chose facile, mais vous pouvez très bien créer votre propre WebTélé sur YouTube pour augmenter votre notoriété ! Il suffit de créer des clips vidéo pertinents qui vous positionneront comme la leader de votre marché, et de les publier chaque semaine ou chaque mois.

Cette stratégie présuppose les étapes suivantes :

1. Choisir un titre accrocheur pour votre WebTélé.

© Marie-Hélène Risi

2. Créer votre chaîne sur YouTube et intégrer une image professionnelle dessus.
3. Créer un clip vidéo d'introduction qui servira de bande-annonce à votre WebTélé.
4. Produire 3 à 5 clips vidéo pour en avoir en banque lors du lancement de votre WebTélé.
5. Publier le premier clip sur YouTube.
6. Publier un communiqué de presse pour annoncer le lancement de votre WebTélé.
7. Partager l'information avec votre liste de contacts.
8. Produire ensuite régulièrement de nouveaux clips

Vous avez maintenant en main 3 stratégies pour augmenter votre notoriété. À vous de choisir ce qui vous convient le mieux, et passez à l'action !

Stéphanie Hétu aide les entrepreneurs à bâtir leur plateforme d'influence en ligne et hors ligne afin de se positionner rapidement comme leader de leur industrie et à monétiser leur expertise en créant des revenus passifs grandissants. Si vous voulez devenir l'expert #1 de votre marché pour ensuite créer des produits de qualité à partir de votre expertise, n'hésitez pas à demander une consultation gratuite pour déterminer quelle est la prochaine étape pour augmenter votre crédibilité, votre visibilité et vos revenus: http://stephaniehetu.com/consultation-strategique

© Marie-Hélène Risi

5 règles de base pour des présentations visuelles efficaces (PowerPoint, Keynote, Prezi)

Chantal Bossé
Auteure, blogueuse, formatrice et spécialiste de CHABOS Présentations et communications visuelles

De nos jours, les coachs et les professionnels sont de plus en plus appelés à faire des présentations pour des conférences, des formations ou des Webinaires. Tout comme moi, vous avez certainement entendu des gens se plaindre de la qualité de bien des présentations. La raison est fort simple : les outils de présentation sont assez simples d'utilisation et la plupart des gens se contentent d'y ajouter toutes leurs notes. Après tout, c'est ce que le logiciel nous demande avec son « Cliquez pour ajouter du texte », non ? ;)

Afin de vous démarquer et que votre message soit bien compris et retenu par votre auditoire, je vous propose de suivre cinq règles de base pour préparer votre prochaine présentation. Vous pouvez suivre cette séquence dans l'ordre, un peu comme une recette.

Est-ce que cela vous prendra plus de temps ? Oui, surtout les premières fois. Ce que je vous propose n'est pas une recette miracle où tout se fera comme par magie. Vous devez y mettre des efforts.

Est-ce que cela en vaut la peine ? Absolument ! Je peux vous garantir que, si vous prenez le temps de suivre ces étapes, vous obtiendrez de meilleurs résultats lors de vos prochaines présentations.

1. PLANIFIER VOTRE CONTENU

Quelle est la raison principale pour laquelle vous faites une présentation ?

Telle est la première question à laquelle vous devez répondre. Vous devez être capable de résumer votre message principal en une seule phrase. Des exemples ?

- Suite à ma présentation, mon auditoire connaîtra les étapes pour réussir son plan d'affaires.
- Après ma conférence, les participants seront en mesure de comprendre comment les principales sources de stress affectent leur quotidien.
- Etc.

© Marie-Hélène Risi

Une fois votre objectif clair, vous devez vous attarder aux attentes des gens qui seront présents lors de votre présentation. Si vous avez déjà présenté le même contenu auparavant, utilisez les questions ou les commentaires de l'auditoire pour planifier du contenu qui viendra appuyer ces points. Si vous planifiez une nouvelle présentation, questionnez les participants avant le grand jour, ou posez des questions aux gens qui vous suivent sur les réseaux sociaux.

2. Réfléchir aux éléments visuels qui peuvent illustrer vos propos et raconter votre histoire

Depuis la nuit des temps, l'être humain a de la facilité à communiquer avec des illustrations et des images. Pour preuve, avez-vous déjà vu des dessins de listes à puces sur des murs de cavernes préhistoriques ? ;-)

Le cerveau humain est connecté pour mieux réagir et mieux retenir l'information lorsqu'il voit des images ou des représentations graphiques d'informations qui accompagnent votre discours. Et si, en plus, vous faites l'effort de trouver l'histoire qui rendra votre message encore plus convaincant pour votre auditoire, les gens se souviendront davantage de vous.

Réduisez le nombre de mots sur vos diapositives pour laisser les gens vous écouter. En effet, au lieu de forcer l'auditoire à lire tout ce que vous dites à l'écran – notre cerveau ne peut lire et écouter à la fois !! – trouvez des éléments plus visuels qui accompagneront vos paroles. Et lorsque vous ne trouvez pas de visuel significatif, utilisez une diapositive noire; elle aura l'avantage de fixer l'attention de l'auditoire sur vous et votre message.

3. Utiliser un modèle simple et épuré

Afin de laisser toute la place à votre contenu, vous devez éviter de surcharger votre contenant (le « look » général de votre présentation. Pour y arriver :

- Évitez la surcharge d'éléments graphiques décoratifs (p.ex. plusieurs logos dans le pied de page, un arrière-plan à motifs)
- Choisissez vos couleurs judicieusement. Pour vous aider, je vous suggère l'excellent site web http://colormatters.com/. Vous y trouverez des informations sur la symbolique des couleurs, les couleurs et le design, etc.
- Adaptez l'aspect visuel de votre présentation à votre auditoire et à votre image corporative.

© Marie-Hélène Risi

4. Respecter les règles de base pour un design efficace

La raison première de préparer un fichier de présentation est pour aider notre auditoire à comprendre notre message. Vous ne serez pas du tout efficace s'ils ne peuvent lire les mots à l'écran parce qu'ils sont trop petits ou illisibles à cause d'un mauvais contraste. Pour vous aider :

- Choisir une taille de police de caractère assez grosse pour être lisible jusqu'au fond de votre salle. Pour vous aider, vous pouvez télécharger deux petits tableaux gratuits élaborés par mon confrère Dave Paradis (???) que j'ai traduits en français (http://tagmydoc.com/distancelecture16X9 ; http://tagmydoc.com/distancelecture4X3). Il suffit de choisir selon le format de diapositives que vous utilisez.
- Choisir des polices de caractère simple. Les styles « calligraphie » sont difficiles à lire lorsque projetés sur écran.
- Assurez-vous que la couleur de police de caractère contraste d'avec l'arrière-plan.

5. Pratiquer sa présentation pour maîtriser son contenu

Bien des gens ont encensé les grandes qualités d'orateur de Steve Jobs, mais bien peu se sont donné la peine de faire circuler l'information qu'il était un orateur très moyen à ses débuts. Son secret ? La PRATIQUE! Il préparait son discours et son message des semaines avant la date prévue. Et les deux ou trois jours avant sa présentation, il était dans la salle, sur la scène, à pratiquer avec son visuel, à utiliser sa télécommande, à s'assurer que ses intonations de voix et ses déplacements auraient le meilleur impact possible sur les gens dans la salle. J'admets que le facteur temps est difficile à gérer pour bien des gens. C'est à vous de décider du temps à mettre selon l'enjeu de votre présentation.

Vous avez le choix : continuer à faire vos présentations comme la plupart des gens le font, ou vous donner la peine d'apprendre à mieux préparer votre message, votre présentation visuelle et votre présence sur scène. Vous aussi pouvez faire une différence dans la vie des gens, une présentation à la fois !

Chantal Bossé est auteure, blogueuse, formatrice et spécialiste en présentations et communications visuelles de CHABOS Présentations et communications visuelles, en plus d'avoir reçu sa nomination Microsoft® PowerPoint MVP (Most Valuable Professional) pour une deuxième année consécutive ; seules deux personnes ont reçu ce titre au Canada. Issue du milieu scientifique puis des télécommunications, Chantal a troqué le monde corporatif pour se lancer en affaires en 2004. Depuis ce jour, elle ne travaille plus, elle s'amuse ! Passionnée des communications, elle s'est donné comme objectif d'accompagner entrepreneurs, formateurs et conférenciers en quête d'améliorer leur performance et leur efficacité à présenter. Faire des présentations visuelles claires et efficaces, porteuses d'un message convaincant et inspirant peut être amusant pour tous, surtout lorsque l'on fait travailler la technologie en notre faveur !

© Marie-Hélène Risi

Les tops 10 qualités qui font un grand leader

Tanya Prive
Cofondatrice de RockThePost

Avoir une bonne idée et réunir une équipe pour donner vie à ce concept est la première étape dans la création d'une entreprise commerciale réussie. Alors que trouver une idée nouvelle et unique est assez rare; la capacité à la réaliser est ce qui sépare les rêveurs des entrepreneurs. Quelle que soit la manière dont vous vous voyez, quel que soit votre âge, dès que vous faites cette première embauche, vous prenez les premières mesures pour devenir un leader puissant.

Quand il n'y a pas beaucoup d'argent disponible, que le stress est élevé, que les visions de succès instantané ne se réalisent pas comme vous le pensiez, il est facile de laisser les émotions prendre le dessus sur vous et votre équipe. Prenez une grande inspiration, calmez-vous, et rappelez-vous du leader que vous êtes et que vous souhaitez devenir. Voici quelques qualités essentielles que tout bon leader doit posséder et apprendre à mettre en valeur.

L'HONNÊTETÉ

Quel que soit le plan éthique auquel vous vous tenez, lorsque vous êtes responsable d'une équipe, il est important de relever la barre encore plus haut. Votre entreprise et ses employés sont le reflet de vous-même, et si vous faites d'un comportement honnête et éthique une valeur clé, votre équipe suivra.

Comme nous le faisons à RockThePost - la plate-forme de Crowdfunding pour les entrepreneurs et les petites entreprises que j'ai cofondées- essayez de faire une liste de valeurs et de croyances de base que vous et votre marque représentez et affichez-les dans votre bureau. Promouvez un mode de vie sain entre les services et encouragez votre équipe à être à la hauteur de ces normes. En insistant sur ces standards, et en les affichant vous-même, vous influencerez l'ambiance du bureau et le transformerez en un espace de travail convivial et utile.

LA CAPACITÉ À DÉLÉGUER

Peaufiner votre vision est essentiel à la création d'une entreprise organisée et efficace, mais si vous n'apprenez pas à faire confiance à votre équipe avec cette vision, vous pourriez ne jamais passer à l'étape suivante. Il est important de se rappeler que faire confiance à votre équipe avec votre idée est un signe de force, pas une faiblesse. Déléguer des tâches aux services compétents est une des compétences les plus importantes que vous pouvez développer pendant que votre entreprise grandit. Les emails et les tâches vont commencer à s'accumuler, et plus vous ferez de choses vous-même, plus la qualité de votre travail et de votre production deviendront médiocres.

© Marie-Hélène Risi

L'élément clé de la délégation consiste à identifier les points forts de votre équipe et à capitaliser sur eux. Découvrez ce que chaque membre de l'équipe aime faire le plus. En fait, s'ils prennent du plaisir à effectuer une tâche, ils vont probablement y mettre plus de réflexion et d'effort. Cela permettra non seulement de prouver aux membres de votre équipe que vous avez confiance et que vous croyez en eux, mais aussi de libérer votre temps pour vous concentrer sur les tâches de niveau supérieur, qui ne doivent pas être déléguées. C'est un équilibre délicat, mais qui va avoir un impact énorme sur la productivité de votre entreprise.

LA COMMUNICATION

Savoir ce que vous voulez accomplir peut sembler clair dans votre tête, mais si vous essayez de l'expliquer à quelqu'un d'autre et que vous n'avez en retour qu'une expression vide, vous savez qu'il y a un problème. Si cela a été votre cas, alors vous devriez vous concentrer sur le perfectionnement de vos compétences en communication. Être en mesure de décrire clairement et succinctement ce que vous voulez faire est extrêmement important. Si vous ne pouvez pas faire parvenir clairement votre vision à votre équipe, vous ne travaillerez pas tous dans le même but.

Former de nouveaux membres et créer un environnement de travail productif dépendront des lignes de communication saines que vous instaurez. Que vous mettiez en place une politique de communication résumée par « ma porte vous est toujours ouverte », ou un dialogue quotidien avec votre équipe, votre disponibilité pour discuter de questions entre les services est essentielle. Votre équipe va apprendre à vous faire confiance et à compter sur vous, et sera moins réticente à travailler dur.

LE SENS DE L'HUMOUR

Si votre site Web se bloque, que vous perdez un client important ou que votre financement se tarit, guider votre équipe à travers ces difficultés sans paniquer est aussi difficile qu'important. Le moral est lié à la productivité, et c'est votre travail en tant que leader d'insuffler une énergie positive. C'est là que votre sens de l'humour va enfin payer. Encouragez votre équipe à rire des erreurs au lieu d'en pleurer. Si vous apprenez à trouver l'humour dans les difficultés, votre environnement de travail sera heureux et sain, et vos employés y seront impatients d'y travailler au lieu de le redouter. N'hésitez pas à faire des blagues avec votre équipe et à encourager les discussions personnelles sur les week-ends et les voyages. Ce sont ces petites pauses entre les tâches à accomplir qui aident à maintenir un haut niveau de productivité et un moral encore plus élevé.

À RockThePost, nous accordons une importance énorme à l'humour et à préserver une atmosphère légère. Nos chiens nous accompagnent au bureau, et nous croyons vraiment que ce sont les petits moments légers dans la journée qui aident à garder notre travail créatif et frais. Une tradition que nous aimons faire et qui rapproche l'équipe est de prévoir une petite blague à jouer sur les nouveaux employés à leur premier jour. Cela brise la glace et crée immédiatement un sentiment de familiarité.

© Marie-Hélène Risi

La confiance

Il peut y avoir des jours où l'avenir de votre entreprise vous préoccupe et où les choses ne vont pas comme prévu. Cela est vrai pour toute entreprise, grande ou petite, et le plus important c'est de ne pas paniquer. Une partie de votre travail en tant que leader est d'éteindre les incendies et de maintenir le moral de l'équipe. Gardez confiance, et rappelez à tous que les échecs sont naturels et que la chose la plus importante est de se concentrer sur l'objectif final. En tant que leader, en restant calme et confiant, vous aiderez l'équipe à l'être également. Rappelez-vous que votre équipe prendra ses repères sur vous : si vous dégagez un calme qui limite les dégâts, votre équipe suivra ce sentiment. L'objectif essentiel est que tout le monde continue à travailler et à aller de l'avant.

L'Engagement

Si vous attendez de votre équipe un travail assidu et une production de qualité, vous allez devoir prêcher par l'exemple. Il n'y a pas de plus grande motivation que de voir le patron dans les tranchées, au boulot, aux côtés de tous les autres, montrant que le travail est fait à tous les niveaux. En prouvant votre engagement envers votre entreprise et votre rôle, vous pourrez non seulement gagner le respect de votre équipe, mais également inculquer cette même énergie de travail à votre personnel. Il est important de montrer votre engagement non seulement en ce qui concerne le travail en cours, mais aussi concernant vos promesses. Si vous vous êtes engagé à organiser une fête par exemple, gardez parole. Votre réputation ne doit pas être basée uniquement sur le fait d'être un travailleur assidu, mais également sur le fait d'être un leader juste. Une fois que vous aurez gagné le respect de votre équipe, elle sera plus susceptible de délivrer la quantité maximale de travail de qualité possible.

Une attitude positive

Vous voulez garder votre équipe motivée et engagée envers le succès continu de la société en maintenant une bonne énergie. Que cela signifie fournir des collations, du café ou même juste proposer une bière de temps en temps au bureau, rappelez-vous que chaque membre de votre équipe est une personne. Gardez l'humeur du bureau équilibrée entre la productivité et l'amusement.

Si votre équipe se sent heureuse et optimiste, il est très probable qu'elle ne vous en voudra pas de rester une heure supplémentaire pour terminer un rapport, et fera de son mieux pour l'entreprise.

La créativité

Certaines décisions ne seront pas toujours évidentes. Parfois vous serez obligé de vous écarter de la voie tracée et de prendre une décision sur le tas. C'est là que votre créativité va s'avérer vitale. C'est dans ces situations critiques que votre équipe fera appel à vous pour des conseils et vous devrez prendre une décision rapide. En tant que leader, il est important d'apprendre à sortir des sentiers battus et à faire le meilleur choix entre deux mauvaises options. Ne

© Marie-Hélène Risi

choisissez pas immédiatement la première possibilité ou celle qui paraît la plus facile. Parfois il vaut mieux prendre le temps de réfléchir à ces questions et même de vous tourner vers votre équipe pour des conseils. En considérant toutes les options possibles avant de prendre une décision, vous pouvez généralement arriver à la conclusion finale que vous visiez.

L'INTUITION

Lorsque vous guidez une équipe dans des eaux inconnues, il n'y a pas de plan préconçu qui vous permette de savoir ce qu'il faut faire. Tout est incertain, et plus le risque est élevé, plus la pression l'est. C'est là que votre intuition naturelle doit jouer. Guider votre équipe au jour le jour est un savoir-faire. Quand quelque chose d'inattendu se produit ou si vous vous retrouvez soudain face à un nouveau scénario, votre équipe fera appel à vous pour des conseils. S'appuyer sur l'expérience passée est un bon réflexe, tout comme demander de l'aide à vos mentors. Cependant, en fin de compte, les décisions difficiles vous reviendront et vous devrez compter sur votre instinct pour trouver des réponses. Apprendre à se faire confiance est aussi important que de gagner la confiance de son équipe.

LA CAPACITÉ À INSPIRER

La création d'une entreprise implique souvent un peu de prévision. Surtout dans les premiers stades d'un démarrage ; inspirer votre équipe sur les succès à venir est essentiel. Il faut que votre équipe se sente investie dans les accomplissements de l'entreprise. Que ce soit à travers une répartition générale des capitaux propres, ou un système de bonus ; susciter l'enthousiasme pour le travail acharné effectué par tous est très important. Être capable d'inspirer votre équipe vous permet d'atteindre les objectifs futurs, mais c'est également important pour les questions actuelles. Lorsque vous êtes tous surchargés de travail, que le moral est bas, et que l'énergie s'estompe, n'oubliez pas que tout le monde a besoin d'une pause de temps en temps. Reconnaissez le travail de chacun et félicitez les membres de l'équipe sur leurs efforts. Il est de votre devoir de les aider à garder un bon moral, et cela commence par une appréciation pour le dur travail qui a été accompli.

Tanya Prive. Native de Montréal, Tanya a confondé en 2010 RockThePost (www.rockthepost.com), une plateforme de financement commun pour entrepreneurs. Elle a occupé des postes au marketing et à la vente notamment pour Fox News et Forbes. Entrepreneure passionnée, elle s'est donné la mission d'aider les entreprises de toutes tailles à aller chercher les ressources dont elles ont besoin pour fleurir

© Marie-Hélène Risi

3 clés pour générer des résultats exceptionnels dans votre pratique de coaching

Sessi Houkanrin

Vous ne pourrez pas évoluer à moins d'essayer d'accomplir quelque chose au-delà de ce que vous avez déjà réalisé.

Ralph Waldo Emerson

Ces derniers mois m'ont amenée à expérimenter encore plus en profondeur ma capacité à faire preuve d'audace, à sortir de ma zone de confort, à saisir de nouvelles opportunités, et tenter des expériences inédites. J'ai pu, à plusieurs reprises, dépasser mes limites

Aujourd'hui, alors que je vous écris mon constat est simple : Plus je fais preuve d'audace, plus je génère des résultats exceptionnels dans ma pratique de coaching.

Qu'est –ce que c'est, des résultats exceptionnels ?

Des résultats exceptionnels sont des résultats rares, inattendus, hors norme, qui se démarquent par leur portée et leur impact dans votre vie et celle des autres, des résultats que vous n'aviez pensé pouvoir réaliser.

Dans cet article, voici donc les 3 clés que je tiens à vous partager pour générer des résultats exceptionnels dans votre pratique de coaching.

Décollez-vous de l'arbre et regardez la forêt

Et si vous décolliez votre nez de l'arbre pour commencer à regarder la forêt, que se passerait-il ?

Voir la forêt versus l'arbre est une façon de ne pas vous laisser hypnotiser par les détails d'un défi ou d'une situation, mais d'adopter une vue d'ensemble. Regardez la vaste étendue de possibilités, d'opportunités au lieu de se concentrer sur LE détail, celui auquel vous attachez probablement tellement d'importance qu'il vous empêche d'avancer.

Il est fondamental pour un coach de développer sa capacité à voir la forêt … pour développer sa pratique de coaching. Pensée, vision et action stratégique sont 3 aspects essentiels pour un coach… Savoir se projeter dans l'avenir, pratiquer la visualisation comme le font les athlètes pour se préparer à une performance sportive, prendre des risques avec discernement en font partie intégrante.

© Marie-Hélène Risi

Ici, dépasser sa vision limitée (qui comporte nécessairement des angles morts comme lorsque l'on conduit une automobile) revêt une importance capitale. C'est pourquoi, je vous invite à regarder les choses comme elles pourraient être, comme elles pourraient devenir plutôt que de vous restreindre à les regarder comme elles sont.

Si vous vivez aujourd'hui un ou plusieurs défis de taille quels qu'ils soient, apprenez à vous projeter dans une situation où ceux-ci sont solutionnés. En effet, vous êtes un bâtisseur du futur au présent, comme j'aime à le répéter.

Selon moi, tout coach a avantage à s'entrainer à aller au-delà de ce qu'il pense être, faire et obtenir en tant que professionnel ou entrepreneur. C'est ainsi qu'il pourra développer son leadership et contribuer à ce que ses clients se réapproprient leur propre pouvoir et enfin générer des résultats exceptionnels.

Les actions parlent plus fort que les paroles – Proverbe américain

Il s'agit ici de prioriser l'agir plutôt que le dire. Les actes plutôt que le verbe. En d'autres mots vos actions auront plus d'impact que vos paroles.

À quel point vous donnez-vous l'opportunité d'oser faire la différence, par la portée de vos actions ?

Si ce n'est pas déjà fait, je vous invite à passer à l'action et de n'en minimiser aucune, aussi petite soit-elle. Toute action a un impact et c'est à vous de créer votre intention, de vous demander quel genre d'impact vous voulez créer à travers vos actions.

Apprenez, développez vos compétences de manière constante, ne laissez pas un jour sans nourrir votre esprit de la même façon que vous nourrissez votre corps. L'apprentissage et le développement continu sont de puissantes façons d'agir, et s'ils sont mis en application avec efficacité, ils auront un impact significatif et positif sur vos résultats.

Osez quelque chose que vous n'avez jamais fait, concrétisez une idée, lancez un nouveau projet ! Entourez-vous de personnes qui vous inspirent, qui vous poussent vers le haut et qui vous permettront d'optimiser vos résultats ! Soyez plus généreux en actions qu'en paroles ! Rappelez-vous que lorsque les actes parlent, les paroles sont inutiles.

Qui veut faire quelque chose trouve un moyen, qui ne veut rien faire trouve des excuses – Proverbe berbère

Cette troisième clé nous plonge au cœur de ce que l'on appelle l'engagement et la responsabilité personnelle. Quand vous êtes engagé à réaliser, à accomplir quelque chose d'important pour vous les excuses n'ont plus leur place dans votre discours. Elles n'ont plus lieu d'être, elles n'existent tout simplement plus. Elles disparaissent comme par magie et laissent place à l'engagement véritable. Chaque jour, chaque heure, chaque minute, vous décidez des actions que vous entreprendrez ou non, et c'est de cette façon que votre destinée se dessine.

© Marie-Hélène Risi

Observez les raisons qui justifient votre manque d'engagement et demandez-vous si elles ont vraiment lieu d'être. Sont-elles confortables, sécurisantes, limitent-elles votre capacité d'agir ?

Les excuses sont nombreuses lorsqu'il s'agit d'avancer vers ce que nous nous voulons vraiment. Le temps, l'argent, les compétences à développer, la confiance en soi, le conjoint, les enfants, le travail… Celui qui veut agir trouve un moyen quel qu'il soit, et ce moyen peut être de développer des alliances stratégiques avec des professionnels qui font efficacement ce que vous ne savez ou ne voulez pas faire.

Qu'est-ce qui vous empêche vraiment de commencer petit tout en continuant à voir grand, loin et à viser haut dans le développement de votre pratique de coaching ? D'avancer pas à pas ?

Qui d'entre-nous peut monter un escalier en commençant par la dernière marche ?

Qui veut faire quelque chose trouve un moyen, qui ne veut rien faire trouve des excuses.

Retenir cet adage et trouver des moyens vous permettra de continuer à semer encore et encore. Même si vous vous trompez, même si vous recommencez et même si parfois vous serez pris à des moments de découragement.

Le jour de la récolte, vous réaliserez qu'elle est beaucoup plus fructueuse que vous ne l'aviez imaginé et que vous avez généré des résultats exceptionnels !

Sessi Hounkanrin - Riche d'une expérience de plus de 15 ans dans les domaines de la coopération internationale, de la communication et du leadership, Sessi est membre de plusieurs réseaux internationaux de coachs et leaders (International Coach Federation (ICF), ICF Québec, Académie du Coaching, Toastmasters, Institut du Leadership d'affaires, Réussir au Féminin). Spécialisée dans l'accompagnement stratégique de leaders francophones, Sessi se définit comme une créatrice de liens (Amérique, Afrique, Europe). Elle est d'ailleurs reconnue par ses pairs pour sa capacité à créer des connexions entre les individus, les idées et les ressources, à inspirer les autres et à conclure des partenariats d'affaires fructueux. À ce jour, elle a accompagné près de 500 leaders francophones dans leur développement (carrière et affaires) et cumule plus de 1200 heures sur son registre de coaching. Elle est également fondatrice et animatrice de communautés Web et auteure de nombreux articles sur Internet.
Facebook : https://www.facebook.com/LaQuestionDuCoach
Linkedin : ca.linkedin.com/in/sessih

© Marie-Hélène Risi

Comment le Burn-Out a sauvé ma vie

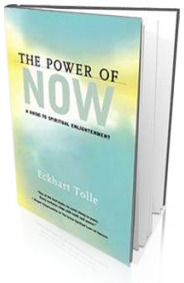
Par Giuliana Cortese
Écrivain, conteur, activiste, The Spirit Sister

The Power of Now a les yeux fixés sur moi. « Je l'ai déjà lu », me dis-je en passant à autre chose. Pourtant, après environ une semaine, je ne peux résister à l'appel du livre d'Eckhart Tolle, et décide d'y revenir.

Je dépoussière la couverture et l'ouvre sur une page que j'avais annotée avec enthousiasme quelques années auparavant. Qu'est-ce j'avais trouvé de si provocateur, à 20 ans, dans ce passage en particulier ? Mérite-t-il vraiment le nombre incroyable de points d'exclamation que j'avais ajoutés dans les marges ? Voici ce que j'y lis :

« Il n'y a rien de mal à s'efforcer d'améliorer sa vie... Votre vie se compose de vos circonstances et de vos expériences. Il n'y a rien de mal à se fixer des objectifs et à s'efforcer de réaliser des choses. L'erreur est de le faire en substitut au sentiment de la vie, de l'Être. Son seul point d'accès est le Maintenant ».

Je secoue la tête en souriant. Maintenant, je sais pourquoi il m'avait plu.



J'ai toujours été une perfectionniste ; le genre d'excellente étudiante dont la popularité augmente indubitablement à l'approche des examens. La première rangée ? J'y étais. Mes réussites se manifestaient sous la forme d'acceptations par des collèges, de réalisations académiques et de stages prestigieux ; pourtant, je n'ai jamais été totalement satisfaite. Une fois que je reçois quelque chose, je pense immédiatement « Ok, c'est fait. Et maintenant ? Comment vais-je réaliser le prochain projet ? Et le suivant ? »

Jusqu'à il y a environ un an, ma vie n'était plus qu'un outil pour arriver à une fin. Mais, à quelle fin ? Je ne le savais pas. Après avoir été diplômée de l'Université de Georgetown, j'ai enseigné au Centre Juridique de l'Université de Georgetown. Cependant, je me suis rapidement exténuée, et je suis tombée dans une profonde dépression faisant suite à des nuits et week-ends passés à travailler sans en être convaincue. J'ai complètement négligé mon bien-être et, quand j'essayais de prendre soin de moi, je me sentais coupable de ne pas travailler - pour le bien de mes élèves.

J'avais l'habitude de repousser mes limites. Fraîchement sortie de l'école, je croyais simplement que c'était « un passage obligé » pour accéder à une belle carrière. Pourtant, j'en suis arrivée à un point où je ne pouvais plus fonctionner. Cela a conduit à une dépression miraculeuse qui a transformé ma vision des choses en quelque chose de touchant, authentique et clair.

© Marie-Hélène Risi

Avant cette expérience, je ne m'étais jamais demandé quand le cycle s'arrêterait, quand est-ce que je serai « arrivée ». Cet événement m'a forcée à faire une pause et à réfléchir pour la première fois depuis bien longtemps.

Alors que je relis le paragraphe ci-dessus du livre de Tolle, une question me vient à l'esprit : Comment puis-je incarner cet insaisissable « Être »; comment puis-je être dans le « Maintenant » tout en continuant à aller de l'avant pour améliorer ma vie ? Être dans le moment présent ne consiste-t-il pas à ne rien faire ? Je me sens dépitée par la frustration.

Soudain, j'ai compris. Dans mon souci de recherche de satisfaction, de validation et d'estime de soi à travers mes réalisations, j'avais raté le point essentiel. J'avais calculé que le résultat de mes efforts dépendrait de ma capacité à me plonger corps et âme dans le processus, à chaque étape du chemin. Ce que je n'arrivais pas à comprendre, c'est que le but de la vie, c'est la vie. C'est d'Être. Être n'est pas une action. C'est ce que nous incarnons, lorsque nous sommes tellement prises et revigorées par un projet, une activité, ou même à « rien faire », et que le temps cesse alors d'exister.

Nous pouvons utiliser les objectifs et les plans qui nous motivent comme moyen d'exprimer cet Être. Nous rencontrons tous des problèmes, cependant, lorsque nous permettons à nos plans de nous dominer; quand nous nous rendons fous pour « atteindre un but » afin de combler un vide, il en résulte souvent plus de stress, on se néglige, et une insatisfaction générale sous-jacente s'installe.

Nous croyons que la « prochaine » réalisation (pour de vrai cette fois-ci) sera celle qui nous satisfera. Pourtant, c'est un leurre. Le sentiment initial ne dure pas parce que nous ne chassons qu'une illusion. En réalité, il n'y a nulle part où aller. Le voyage lui-même est la destination.

Selon Tolle, « La vie est au plus profond de votre Être intérieur. Elle est déjà tout, complète, parfaite. ». En honorant et incarnant l'Être, nos réalisations extérieures deviennent simplement les résultats inspirés d'une vie pleinement vécue.

Chaque action, que ce soit d'écrire un article, de postuler à un emploi ou de croquer une pomme, est digne d'être appréciée et savourée pour ce qu'elle est. Quand nous choisissons de vivre de cette façon, chaque instant est saturé de sens. Nous nous sentons vivants, créatifs et libres. Nous ne sommes plus en train de lutter pour arriver à un objectif. Nous sommes tout simplement en train de vivre - entièrement présents dans nos vies.

Maintenant, je comprends pourquoi j'ai relu *The Power of Now*. J'avais besoin de ce rappel. Je me remets à taper sur mon clavier, souriante, alors que les phrases coulent sur la page. Le temps me saute aux yeux et je ne peux m'empêcher de rire. Cela faisait bien longtemps. En fait, je vis cet article. À. Chaque. Mot.

Giuliana Cortese est une rédactrice pigiste, une amatrice d'histoires à raconter et une diplômée de Columbia University en psychologie clinique. Pour elle, nous sommes un tout : l'esprit, le coprs, l'âme. Elle écrit seulement sur des sujets qui la passionnent, comme l'abondance d'une spiritualité personnelle, la créativité sous toutes ses formes, le style de vie authentique. Giuliana est aussi à la tête du blogue *The Spirit Sister : Break free, be you.*

© Marie-Hélène Risi

Vous aimeriez être un petit oiseau et voir Marie-Hélène en pleine action lors d'un coaching privé ?

C'est maintenant possible !

Marie-Hélène a récemment dirigé une session de coaching privé via Skype avec Nathalie Deschênes, qui a généreusement accepté que nous partagions avec vous ce moment privilégié.

Pour voir la totalité de cette séance, rendez-vous sur cette page :

http://marie-helene-risi.com/archetypes-sacre-argent/

BON VISIONNEMENT

© Marie-Hélène Risi

Ne manquez pas notre prochain événement

Découvrez votre Archétype Sacré à l'Argent et réalisez votre Destin financier

Où ?
À Saint-Sauveur, au nord de Montréal, OU virtuellement, par la reprise vidéo !

Quand ?
23 et 24 octobre 2014 – 10h à 18h chaque jour

La formation sur les Archétypes Sacrés est pour vous si…

- Vous voulez un **système facile** à utiliser en toute confiance pour dépasser votre limite face à l'argent afin de prendre des décisions puissantes dans votre carrière/entreprise et votre vie personnelle.
- Vous en avez marre ! Vous êtes **prête à mettre fin au conflit intérieur** et au stress autour de l'argent
- Vous êtes depuis longtemps à la recherche d'une transformation durable de votre relation à l'argent, par une approche féminine et intuitive.

Ahhhh l'argent... vous en avez peut-être marre et vous êtes prête à mettre fin au conflit intérieur et au stress lié à l'argent dans votre vie.
Ce qui empêche de nombreuses femmes de partager leurs dons créatifs dans ce monde n'est pas la motivation ou l'ambition, c'est leur relation avec l'argent.
Pourquoi ?
Parce que l'argent est au centre de toutes les décisions que vous prenez dans votre vie, votre entreprise ou votre carrière.

Témoignage

La formation m'a appris à reprendre le contrôle de ma relation avec l'argent : j'ai eu une grosse prise de conscience, car je me suis vraiment reconnue dans ma manière de fonctionner. Aujourd'hui, je me sens libérée de leur poids que je traînais depuis des années et qui était un véritable frein à ma liberté financière.

Nathalie Martin
http://nathalie-martin.com

Rendez-vous sur http://marie-helene-risi.com/archetypes-sacre-argent pour tous les détails.

P.S. : Méfiez-vous de votre Ego qui voudra vous faire croire que vous êtes parmi les quelques rares personnes sur Terre qui n'ont pas à faire évoluer leur relation à l'argent. On ne sait pas quelque chose tant qu'on ne le vit pas au quotidien. Sinon, cela s'appelle une rumeur…

© Marie-Hélène Risi

Participez au Magazine

Vous êtes une coach ou une professionnelle qui réussit
et vous avez quelque chose de pertinent à partager avec nos lecteurs ?

Nous voulons savoir !

Coachs et Professionnelles d'Exception est un magazine qui s'adresse aux coachs
et aux professionnelles qui veulent bâtir une pratique
financièrement et spirituellement riche.

Si vous avez le goût de partager vos connaissances avec eux,
n'hésitez pas à nous contacter.

Nous offrons deux options de publication.
Rendez-vous sur

http://coachsdexception.com/coach-proposez-un-article

pour tous les détails !

Voilà une belle façon de partager votre expertise
tout en gagnant une visibilité dans le magazine et sur notre site Internet!

© Marie-Hélène Risi