



Tandem Coach vous offre son support pour vous permettre de transformer vos bonnes résolutions 2014 en actions et en réalisations concrètes ...

Pour cela je vous suggère de vous inspirer du questionnaire qui suit. Répondez-y une première fois en mode « ma vie professionnelle » puis une seconde fois en mode « ma vie privée » en les séparant bien ... Essayez.

\* Je me mets dans la situation idéale. Tout va comme je veux. Comment je m'imagine au travail et à la maison dans 3, 6 ou 12 mois ?

\* **Quels sont les 3 changements (exprimés en termes de résultats "dans 6 mois je fais ceci, j'ai atteint cela ...") que j'aimerais me voir avoir réalisés avant la fin de l'année ?**

\* **Que dois-je faire, concrètement, pour atteindre ces résultats ? Que dois-je faire différemment ?** (rédiger une liste d'activités sans perdre de vue que ces activités peuvent se mettre en place tout doucement selon la technique des petits pas)

**\* Quand et comment vais-je réaliser ces activités ? Qu'est-ce que je mets en place pour maintenir ma motivation? Quels sont les indicateurs qui me diront si j'ai atteint mes objectifs? Quel est mon plan d'actions ? ...**

**\* Que se passera-t-il si je n'atteins pas ces résultats ? Quels sont les risques que je prends si je me mets en action ?**

.....  
Si vous avez répondu à ces questions, félicitations. Vos résolutions sont passées du stade des bons vœux au stade de projets concrets. Un projet professionnel et un projet personnel bien définis. Vous avez des pistes de développement, bravo. Comment vous sentez-vous ? Est-ce faisable ? N'y aurait-il pas moyen de mettre la barre un peu plus haut ?

Si vous êtes toujours dans la réflexion, pas de problèmes, les questions posées ont l'air simples mais demandent pas mal de recul. Sentez-vous à l'aise de prendre votre temps ou d'en discuter avec quelqu'un. Les amis et les coachs sont là pour ça.

Si tout cela ne vous inspire pas, pas de problèmes, je vous invite à prendre une feuille de papier et d'y dessiner, de façon symbolique, l'année que vous voulez vivre, l'univers où vous voudriez vous épanouir .Déposez ensuite ce dessin sur votre bureau, sur le frigo, il ne pourra que vous inspirer et vous rappeler l'essentiel.

N'hésitez pas à me faire part de vos réflexions. Je suis prêt à vous relancer dans 3 mois pour un premier bilan.

En attendant de vos nouvelles, je vous souhaite un excellent parcours plein d'actions et de réalisations pour 2014.

Et n'oubliez pas de vivre pleinement les petits instants de joies et de tendresses qui jalonnent votre parcours et celui de vos proches. Le bonheur et la réussite sont dans le chemin, pas au bout du chemin ...

Jean-Luc Pening

Parlez-moi : [jlpening@skynet.be](mailto:jlpening@skynet.be) Tel +32 2 465 96 38

Visitez-moi : [www.tandemcoach.com](http://www.tandemcoach.com)

