

DÉPASSEZ VOS LIMITES !

VENDREDI 14 JANVIER 14H



NAJET MALLOQUE
COACH CERTIFIÉE

L'INSTANT COACH #10





Najet MALLOUGUE

Dirigeante - Coach - Formatrice - Consultante en développement Business - Bilan de compétences

- J'accompagne les professionnels, dans leurs recherches de performances, l'atteinte des objectifs en individuel & en collectif, en fonction des indicateurs clairs, concrets & mesurable dans le temps.
- Je suis facilitatrice de l'intelligence collective.
- J'anime un groupe de femmes dans la création d'entreprise.
- Je suis enseignante dans le supérieur.
- Et conseillère en bilan de compétences.
- Bénévole depuis 1 an chez Second Souffle.



Global Coaching

Partner Success

www.globalcoachings.com

N° Siret : 88900256400017

Siège sociale : 14-20 Rue Mathurin Régnier
75015 Paris

contact@globalcoachings.com

+33 6 79 85 70 15



Global Coaching
Partner Success



SECOND
SOUFFLE

Objectifs webinaire

- ✓ Interagir avec vous
- ✓ Identifier les limites ?
- ✓ Comment les dépasser ?
- ✓ 12 Tips à mettre en place



Qu'est-ce qu'une limite ?



contrainte
circonscrit degré acceptable
cadre frontière
autre temps
début soi Zone
travail frein
seuil peur espace
limite fin territoire
croissance cloture
isolement sentiment
impression pensée
peur



Définition !

- Une limite est une **frontière** qui sépare deux territoires. Cette dernière peut être posée par notre **environnement (l'État, famille, CSP...)**. Ou nous pouvons nous l'imposer à nous-même. Ainsi, elles peuvent soit nous **protéger** (comme les limites de vitesse), soit nous **enfermer** (clôture, Croyance limitantes...).
- Ce qui marque le début ou la fin d'un espace temps ou ce qui le circonscrit.
- Degré extrême de quelque chose, seuil de ce qui est acceptable pour nous.

Nous distinguons deux types de limites :



Les **limites limitantes**, qui nous **empêchent** d'avancer.



Les **limites aidantes**, celle qui nous **protègent** et aident à **se respecter**.



Comment reconnaître une limite limitante ?



Limite limitante



Les **limites limitantes** sont typiquement des limites qui nous **enferment** dans des **schémas de pensées, des habitudes, comportements** qui nous **empêchent d'avancer**, vers la réalisation de **nos objectifs**.

Vous pouvez les reconnaître à l'examen de **l'état présent**. Prêtez bien attention à votre discours intérieur...

Phrase	Sentiment
•« Je n'arrive pas à... » •« Je ne sais pas faire... » •« Je n'ose pas... » •« Je ne sais pas dire... »	•Peurs •Manque •Contraintes matérielles •Croyances limitantes...

Ces phrases sont autant d'éléments qui pourront **indiquer** des limites limitantes. Il est important de **différencier entre une limite et une croyance**.

*Quelle est la différence entre limite
& croyance ?*



limite # croyance



LA DIFFÉRENCE
Qui fait Les Différences

➔ Une limite est vrai, quand elle est constatée et vérifiée :

Exemple : Si je dis, que je suis nul en Math et j'ai des mauvaises notes => la limite est constatée => donc vrai.

➔ Une croyance : c'est un sentiment, une impression non rationnelle, non palpable :

Mais, si je dis que je suis nul en math, mais j'ai des notes au-dessus de la moyenne, donc ici ça relève plutôt d'une impression « que je suis nul en math » donc c'est une croyance et non une limite.



Global Coaching
Partner Success



VERY IMPORTANT

Différence :

➔ limite aidante (ressource)

➔ limite limitante (frein)



Quelles sont les causes ?



Les causes



Une fois la limite identifiée, prenez le temps de **chercher les causes**.

S'agit-il d'une peur ?

D'une valeur héritée ?

D'une frustration ? ...

- Socrate -

« Les gens qu'on interrogeant pourvu qu'on l'interrogeant bien, trouvent d'eux-mêmes les bonnes réponses »



Posez-vous les bonnes Questions : ? ? ?

- Quelles sont mes limites ?
- Ses limites sont-elles adaptées à mes objectifs ? à mes valeurs ?
- Quelles est leurs impactes sur moi ? Et sur mes objectifs ?
- Cette limite dépend-elle de moi? Ou d'autrui ?
- Quel est le contexte ?
- Pour qui ? Pour quoi ? Pour quelle raison ?
- Quelles sont les conséquences des limites que je me pose ?
- Mes limites, sont elles réelles ?
- Si je n'avais pas de limite, que ferais-je ?
- Pour atteindre vos objectifs quelle limite, faudrait-il déplacer ? Ou changer ?
- Quel comportement, je vais adapté face à une limite ?

Se questionner est un vrai travail de prise de conscience et de responsabilité, très efficace pour faire évoluer les situations et les perspectives...



Comment reconnaître une limite aidante ?



Limites aidantes



Les limites aidantes nous permet d'**atteindre nos objectifs** plus **facilement** et de **se respecter**, en étant en **accord avec nous même**, nos valeurs, et nos besoins.

➔ il est essentiel de **prendre conscience** de l'importance des limites aidantes :

- ✓ Celle qui préserve notre **énergie**.
- ✓ Celle qui nous permet d'avoir **notre espace**.
- ✓ Celle qui permet de **se développer**.
- ✓ Celles qui permettent de vivre en **accord avec soi-même**.
- ✓ Celle qui pose des **limites au comportement gênant des autres...**
- ✓ Celle qui nous permet d'avoir de la **bienveillance pour soi**.

Questionnement !

- Quelles sont ses limites aidantes ?
- Comment nous réagissons, lorsque quelqu'un enfreint nos limites aidantes ?
- Si vous ne savez pas poser des limites, réfléchissez aux **bénéfices** des limites aidantes, sur vous et votre travail.
- Mettez en place des **actions réalisables** et temporellement définies.
- Déplacer ses limites c'est se donner la possibilité de changer, de se tourner vers de nouvelles perspectives, de connaître d'autres points de vues, de parcourir de nouveaux territoires...
- En conclusion, j'aime le paradoxe que de prendre conscience du champ des libertés alors que dans un même temps nous en fixons les limites et pourtant cela nous « donne des ailes » !



Les limites aidantes nous protègent sans qu'elles nous cloisonnent !



- Citation -

Anonyme : « les seules limites de votre vie, sont celle que vous créez dans votre esprit »



Comment dépassez ses limites ?



- Citation -

*Walt Disney « si vous pouvez le pensez,
vous pouvez le créée »*



1. *Soyez claire avec vos limites*

Vous avez besoin d'être clair avec ce que sont vos limites. Il est de votre responsabilité de les déterminer clairement.

➡ Limites : mentale, émotionnelle, sociale...

Définissez ce qu'est un comportement acceptable ou pas.

Soyez clair avec ce que vous voulez et soyez clair aussi avec ce que vous ne voulez pas.



2. Sortez de la Zone de confort



Zone de confort au travail



➡ La zone de confort est un ensemble d'habitudes, d'activités, de comportements qui nous sont familiers et que nous ne souhaitons pas changer ou quitter parce que, justement, ils sont confortables.

Au travail, cette zone de confort correspond par exemple à des horaires qui nous arrangent, des tâches qui nous correspondent, de bonnes relations entre collègues... **Tous ces éléments font que nous nous sentons bien dans nos fonctions et dans l'entreprise.**

On pourrait assimiler cette zone de confort au bien-être. En sortir reviendrait à affronter l'inconnu et envisager la possibilité d'un échec. Nous imaginons cela pénible ou infaisable et nous nous résignons alors à ne pas bousculer notre routine.

➡ la zone de confort peut devenir une zone de mal-être avec une perte de motivation, une monotonie ennuyante au quotidien...

3. *Savoir dire NON*



- ✓ Savoir dire Non à la surcharge du travail.
- ✓ Détectez les parasites qui vous entoure (les voleurs de temps, d'énergie...)
- ✓ Prenez votre temps pour répondre à votre interlocuteur et que vos « oui » soient de vrais « oui », pas des «oui» par défaut.
- ✓ Posez-vous la question, qu'est-ce qui compte pour vous ? Qu'est-ce qui vous permet d'être en accord. avec vous ?

➡ « ce que je veux y laisser entrer, ce que je ne veux pas y laisser entrer».
- ✓ Posez un cadre dans le travail.
- ✓ Mettre des limites c'est aussi renforcer l'estime de soi & la confiance en soi.



4. Responsabilité

Je suis le 1^{er} responsable de ma vie, de mes actes et des résultats que j'obtiens.



5. Informez l'autre



Apprendre à l'autre "votre mode d'emploi » votre code d'accès.

Informez la personne de ce qu'elle fait et quels effets cela a sur vous. Parfois la personne n'est pas consciente.

Qu'est-ce que j'accepte ? Et qu'est-ce que je n'accepte pas ?

Faites une demande claire, une demande du style :

« Je te demande de tenir compte de... »

« Je te demande d'arrêter.... »

6. Objectif : SMART



7. *Passez à l'action quotidiennement*



- ✓ Une action forte par jour qui vous rapproche de vos objectifs fixés.
- ✓ Méthode des petits pas.
- ✓ N'attendez pas le bon moment, car il n'existe pas.
- ✓ Mettre en place des challenges journaliers, hebdomadaires, mensuels, à l'année...
- ✓ **C'est que vous êtes vous suffit**, arrêtez de vous prendre la tête avec des phrases de type « je ne suis pas bon », « je ne suis pas assez... » **Foncez** avec le bagage du moment et **communiquer** autour de vous. Quelqu'un vous aidera à atteindre vos objectifs....

8. Pensez-à votre bien-être émotionnel

- ✓ Prenez le temps d'être présent avec vous-même, et écoutez ce qui se passe à l'intérieur de vous.
- ✓ Travaillez vos encrages & recentrages
- ✓ Mesurez votre état émotionnel, et tenez-vous du côté positive de l'échelle

➡ le positive attire le positive.



9. Rítuel de Motivation

- ✓ Lisez les biographies des plus grands de ce monde, ça va vous inspirer...
- ✓ Écoutez des podcasts motivants, citations... et les webinars Second Souffle chaque vendredi bien sûr !
- ✓ Faites attention à votre entourage. Entourez-vous des personnes positives et aidantes.
- ✓ Modélisez la réussite des autres.
- ✓ Faites du sport ça va oxygéner votre corps & renforcer votre esprit de dépassement de soi...



10) Devenez insensible à la critique mais laissez place aux compliments, particulièrement les vôtres.

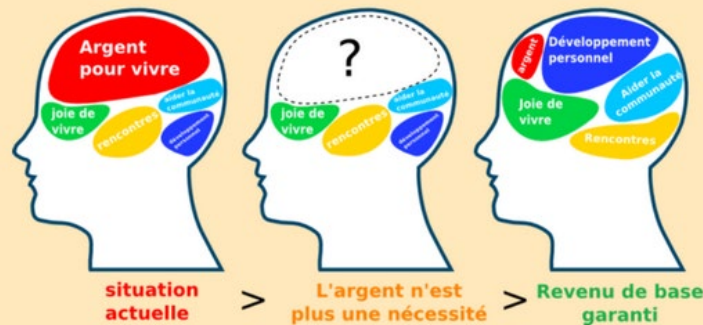
- La critique destructrice, qu'elle vienne d'un chef, d'un membre de votre famille ou de vous-même peut vous détruire dans bien des manières.
- Alors que les compliments sont un incroyable facteur d'estime de soi et de bonheur qui n'est pas reconnu à sa juste valeur. Programmez votre cerveau à rejeter la critique et à accepter les compliments.



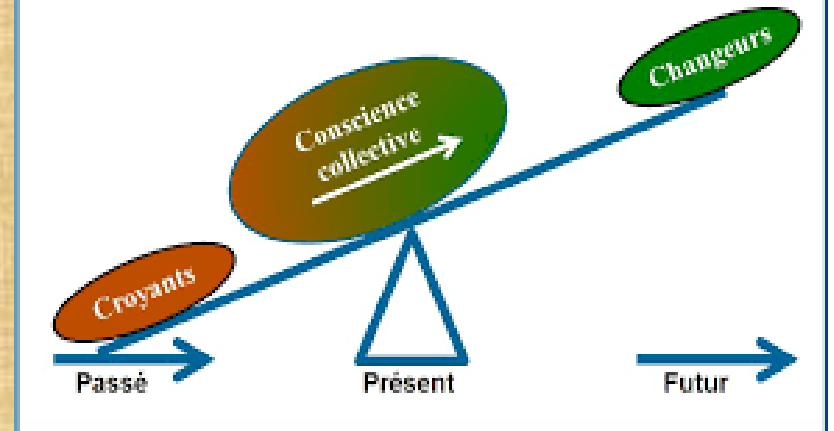
11. Changez de paradigme

Changement du paradigme du travail

Motivations au travail



Vers le changement de paradigme



Le mot **paradigme**, vient du grec **paradeigma** qui signifie "modèle" ou « exemple » c'est notre **représentation du monde**, qui repose sur notre **courant de pensée dominant**.

12. Visualisez vos rêves dans le présent



Résumé

1. Identifié la limite

2. (frein ou ressource)

3. Questionnement

4. Prise de conscience

5. Engagement

6. Action

7. Changement/Dépassement



- Pour vous remercier de votre présence Une remise de 20% sur tout nos offres d'accompagnements :
www.globalcoachings.com
- Code promo : Second Souffle
 - Le 1^{er} RDV est offert

