

Les 5 étapes incontournables pour mener à bien vos projets

Par Christine Galdo Coach et Formatrice



- AVOIR UNE VISION À LONG TERME
- SE FIXER DES OBJECTIFS EN DÉCOUPANT VOTRE PROJET À PLUS COURT TERME
- DÉVELOPPER LA CONNAISSANCE DE SOI
- INTÉGRER LE PROJET DANS VOTRE ORGANISATION
- PASSER À L'ACTION

Qui est Christine Galdo ?



Après plus de 15 ans dans **l'Hôtellerie Internationale** durant lesquels j'ai gravi les échelons de la hiérarchie - différents postes de management opérationnel jusqu'à celui de **Directrice des Ressources Humaines** - j'ai choisi de donner une nouvelle orientation à mon parcours professionnel.

Je savais alors que le fil rouge de ma carrière était de **détecter le potentiel chez l'autre et de l'encourager** à devenir le **meilleur** de lui-même.

En 2011, je crée **Coaching Transition** avec pour mission de transmettre mon **expérience** et mon **expertise** à celles et ceux qui veulent **donner un sens** à leur activité professionnelle et **vivre en adéquation avec leurs valeurs**.

- **Jeunes adultes** qui démarrent dans le secteur de l'hôtellerie-restauration et souhaitent faire évoluer leur carrière et/ou créer leur propre concept
- Personnes qui décident d'entamer une **reconversion professionnelle**
- Toutes celles et ceux qui veulent **vivre de leur passion** et créer leur entreprise

Je partage des outils que j'ai mis moi-même des années à compiler, grâce à ma méthode **Cap ou pas Cap**, structurée, pragmatique, inspirée par ce qui se fait de mieux et de plus actuel.

Une méthode "**sur mesure**", en coaching individuel (présentiel ou visioconférence) et via des ateliers programmés tout le long de l'année dans la région de **Montpellier** et de **Genève**, pour la dynamique de groupe.

En 2016, je décide de m'entourer d'une équipe jeune et motivée qui donne à Coaching Transition un nouvel élan en l'ouvrant sur le E-Learning. Ce E-Book est le fruit d'un **travail d'équipe** qui, j'en suis convaincue, vous donnera les 1ères clés indispensables pour réussir à aller jusqu'au bout de vos **projets**.

Bonne lecture !

1^{ère} étape

Une vision à long terme (entre 5 & 10 ans)

« On sur estime souvent ce que l'on peut faire à court terme et on sous estime ce que l'on peut réaliser à long terme »

Je vous propose de **prendre de la hauteur** ! Cette phase, trop souvent négligée par les personnes qui veulent vivre de leur passion ou de leur expertise, est pourtant essentielle avant de démarrer quoique ce soit.

Vous projeter dans le futur est ce qui va vous donner une « **motivation** » à toute épreuve dans les moments de doute, de découragement, ...

1 - Découvrez le « Pourquoi » de votre projet ou quelles sont les raisons profondes pour vouloir réaliser ce projet ?



- Qu'est-ce que cela va vous apporter ?
- Pourquoi est-ce important pour vous ?
- Quels besoins ce projet va t-il remplir ? Plus de liberté ? Plus de temps ?

2 - La visualisation



Rien d'ésotérique dans la visualisation. Mais votre cerveau ne fait aucune différence entre le passé, le présent et le futur comme il ne différencie pas le réel de l'imaginaire.

En visualisant votre projet comme si vous y étiez, votre cerveau enregistre ces informations comme étant réelles.





Visualisez-vous une fois votre but atteint :

**Comment vous sentez-vous ?
Qu'entendez-vous autour de vous ?
Où êtes-vous ?
Avec qui ?**

Maintenant décrivez votre projet comme si vous y étiez en écrivant au présent votre nouvelle réalité

Ou

Imaginez que vous croisez un ami perdu de vue depuis très longtemps et que vous devez répondre à la question « Qu'est-ce que tu fais dans la vie ? » Racontez-lui votre réussite !

Ou

Vous pouvez aussi, si vous êtes à l'aise face à la caméra, vous filmer, vous dans 10 ans et vous vous adressez à votre « vous » d'aujourd'hui. Racontez-lui votre aventure, rassurez-le, décrivez-lui votre situation actuelle et surtout encouragez-le !

Re-visionnez régulièrement votre video ! C'est magique !

Quelque soit votre façon de **visualiser votre projet, mettez le plus de détails possible, **lâchez-vous** !**



2^{ème} étape

Fixez vous des objectifs en découpant votre projet à plus court terme (6 mois à 1 an)

Vos objectifs doivent :

- être clairement exprimés et le plus précis possible

Vous devez les formuler de manière concise et positive et y ajouter le « pourquoi »

Ex : ~~Je veux suivre une formation~~
Je m'inscris à la formation X pour améliorer mon anglais

- ne dépendre que de vous

Ex : ~~Je vais trouver un travail qui m'assure un revenu alimentaire~~
J'envoie ma candidature spontanée à 50 entreprises

- avoir une date de réalisation (deadline / date butoir)

Ex : J'envoie ma candidature spontanée à 50 entreprises avant le 30 septembre

- avoir un indicateur de réussite

Dans les exemples précédents les indicateurs de réussite sont :

- Inscription à la formation X
- Envoi de 50 candidatures
- Délai : 30 septembre



3^{ème} étape

La connaissance de soi

Il est essentiel de relier votre projet à ce qui vous fait vibrer (vos valeurs), à vos compétences acquises, à vos qualités qui seront vos points forts sur lesquels vous appuyer

Mais aussi !

Les points sur lesquels vous avez besoin de travailler :

**Des compétences
à acquérir**



Des freins qui vous empêchent d'avancer = Peur de l'échec, peur du regard et du jugement de votre entourage, peur de ne pas y arriver (manque de confiance en soi)...



4^{ème} étape

Intégrez votre projet dans votre organisation

Et faites-en une de vos priorités !

On entend souvent parler de « *gestion du temps* », je préfère parler de « *gestion des priorités* ».

Nous passons la majorité de notre temps à répondre à des sollicitations extérieures et nous en oublions ce qui est important pour nous !

Votre projet est important ?
Alors changez quelques habitudes

(inspiré des habitudes de ceux qui réussissent)

1. Soyez « mono tâche » soyez concentré dans le moment présent pour chacune de vos actions.

Ne vous dispersez pas, ne faites pas mille choses en même temps et coupez toute sollicitation extérieure quand vous avez besoin de concentration.

2. Apprenez à dire « non »

Un des plus gros mangeurs de temps : les sollicitations extérieures ! Quand on vous fait une proposition, prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez vraiment... Vous !

3. Résistez à l'urgence

En planifiant vos actions, en les intégrant de façon « réaliste » dans votre agenda, vous apprenez à vous occuper d'abord de ce qui est Important et Non Urgent.



Et si l'urgence vient de l'autre, posez-lui la question du degré d'urgence et vous verrez que souvent les personnes confondent « urgent » et « important ». Proposez-lui alors un moment où vous serez disponible !

4. Prenez le temps de faire le point des ressources extérieures que vous pouvez utiliser (proches, réseau,... Vous avez certainement autour de vous des personnes qui peuvent vous aider)

5. Attribuez une date de traitement à chacune de vos actions
Une réponse à un mail à faire ? Un dossier à étudier ? Des appels à effectuer ?



Posez une **date** pour
chacune de vos actions planifiées !



Et maintenant, c'est à vous !

1 - Pendant une semaine, notez en quelques mots-clés tout ce que vous faites dans une journée, du lever au coucher.

Ensuite, et sans jugement, zoomez sur vos « *mangeurs de temps* »

Faites-en une liste et réfléchissez à ce que vous auriez pu faire pour les réduire voire les éliminer.

2 - Faites la liste de vos habitudes ou rituels quotidiens.

Lesquels vous font perdre du temps ?

Par quelles habitudes pouvez-vous les remplacer ?



5^{ème} étape

Passez à l'action

Cessez de procrastiner et n'attendez pas le résultat parfait, le moment parfait,... pour passer à l'action.

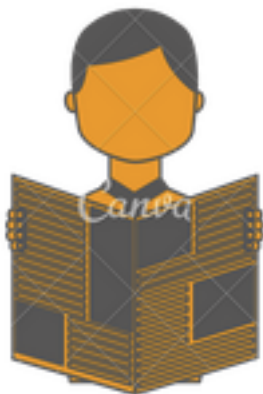
Agissez et vous réajusterez par la suite.

Commencez par le **Plus Petit Pas Possible** qui vous approche de votre réussite ! Faites régulièrement quelque chose de simple, de facile à exécuter.



**Faites des recherches
d'informations sur le sujet**

**Rencontrez des experts dans le
domaine qui vous intéresse**



**Lisez des livres qui
abordent votre thème**



J'espère sincèrement que ces outils et exercices pratiques vous seront utiles comme ils l'ont été pour moi !

N'hésitez pas à me faire des retours !

Vos remarques et vos commentaires me sont précieux pour continuer à vous offrir le meilleur.

Chaleureusement,



Christine Galdo



Coaching Transition Christine Galdo



Christine Galdo



christine.galdo@gmail.com



coaching-transition-formation.com

Coaching 
Accélérateur de réussite **transition**