

La Science De l'Action

Agir juste et efficace

Le coaching Agir>>juste&efficace

Tome 1 : éléments de méthode



*Par Damien Ponçon
Coach professionnel et personnel*

<http://agir-efficace.com>

Sommaire

<i>Par Damien Ponçon Coach professionnel et personnel</i>	1
Préambule	5
Chapitre I	6
Les bases de la science de l'action - Agir>>Juste&Efficace.....	6
I. Imaginez ce que serait votre vie si vous trouviez à chaque instant le juste comportement exigé par les situations où vous vous trouvez !	7
II. Cet idéal est-il inaccessible ?	7
III. 9 nouvelles aptitudes humaines peuvent vous permettre d'avoir le comportement juste dans toutes les situations.....	8
IV. Les présupposés pour la science de l'action	Erreur ! Signet non défini.
1. Votre ressource principale est votre capacité à agir	Erreur ! Signet non défini.
2. Chaque différente situation exige une réponse unique	Erreur ! Signet non défini.
3. Agir sans ego demande de lâcher-prise pour accéder à l'acceptation	Erreur ! Signet non défini.
4. Agir revient à vivre l'instant présent	Erreur ! Signet non défini.
5. Vivre l'instant est le meilleur moyen de prévoir l'avenir....	Erreur ! Signet non défini.
6. La capacité d'action est inversement proportionnelle aux blocages émotionnels	Erreur ! Signet non défini.
Chapitre II	Erreur ! Signet non défini.
Le rôle de l'émotion dans le coaching Agir>>Juste&Efficace	Erreur ! Signet non défini.
I. Avec le coaching – Agir>>Juste&Efficace intégrez la science de l'action	Erreur ! Signet non défini.
II. Qu'est-ce qui rend le coaching Agir>>Juste&Efficace si efficace ?	Erreur ! Signet non défini.
1. Vous allez comprendre de façon claire et nette comment naissent les perturbations émotionnelles qui freinent votre action. ...	Erreur ! Signet non défini.
2. Et ainsi va la vie. Je réagis à tout ce que je juge comme non bien	Erreur ! Signet non défini.
3. La réaction est un aveu d'impuissance. Elle nous transforme en perdant	Erreur ! Signet non défini.
4. L'une des compétences clés de l'homme d'action est une capacité d'observation qui monopolise tout le ressenti.....	Erreur ! Signet non défini.
5. Vous apprendrez à vous défaire de la réaction et des attentes pour vivre l'instant	Erreur ! Signet non défini.
6. Plus la réaction est vive, moins il est possible d'apporter la bonne réponse	Erreur ! Signet non défini.
7. Les mauvais tours de l'imagination et la méconnaissance de soi	Erreur ! Signet non défini.
8. Un coaching Agir>>Juste&Efficace peut vous aider dans ce travail en aiguisant l'observation et votre aptitude au discernement	Erreur ! Signet non défini.

- III. Le coaching Agir>>Juste&Efficace est un puissant outil de management du changement et de vos capacités humaines **Erreur ! Signet non défini.**
- Chapitre III** **Erreur ! Signet non défini.**
- Résultats possibles avec le coaching Agir>>Juste&Efficace **Erreur ! Signet non défini.**
- I. Depuis 2000, j'ai eu l'occasion d'accompagner de très nombreuses personnes et équipes **Erreur ! Signet non défini.**
1. Clients à l'étranger **Erreur ! Signet non défini.**
 2. Chefs d'entreprises **Erreur ! Signet non défini.**
 3. Particuliers **Erreur ! Signet non défini.**
 4. Porteurs de projets... dirigeants, cadres... **Erreur ! Signet non défini.**
 5. Champions sportifs **Erreur ! Signet non défini.**
- II. Avec ce coaching, vous découvrirez vos ressources ignorées ... **Erreur ! Signet non défini.**
1. Témoignages **Erreur ! Signet non défini.**
- III. Que diriez-vous de faire comme eux ? C'est possible, voici comment.... **Erreur ! Signet non défini.**
1. La science de l'action est comparable à un art martial..... **Erreur ! Signet non défini.**
 2. Même ma famille et mes amis s'y sont mis..... **Erreur ! Signet non défini.**
 3. Pour vous aussi ça marchera **Erreur ! Signet non défini.**
- Chapitre IV** **Erreur ! Signet non défini.**
- Mon parcours et mes découvertes **Erreur ! Signet non défini.**
- I. Comment neutraliser ce qui perturbe vos actions ? .. **Erreur ! Signet non défini.**
1. Nous sommes tous amenés à nous poser des questions de fond **Erreur ! Signet non défini.**
- Signet non défini.**
2. Mon parcours **Erreur ! Signet non défini.**
 3. J'ai compris que notre mental idéaliste divise le monde en deux **Erreur ! Signet non défini.**
- Signet non défini.**
- II. Grâce à cette méthode, je découvre régulièrement de nouveaux moyens pour repousser mes limites tout en aidant mes clients et leurs collaborateurs à repousser les leurs **Erreur ! Signet non défini.**
1. Cette discipline m'a permis de trouver la réponse. **Erreur ! Signet non défini.**
 2. En mai 2000, j'ai créé mon cabinet de coaching... **Erreur ! Signet non défini.**
- Conclusion** **Erreur ! Signet non défini.**
- I. Les efforts et le secret pour parvenir à ce but..... **Erreur ! Signet non défini.**
1. Je ne connais pas de changements possibles sans effort **Erreur ! Signet non défini.**
 2. Avec ironie, on m'a souvent demandé quel est le *S/* fantastique secret de *mon* coaching **Erreur ! Signet non défini.**
- II. Je reprends à mon compte la philosophie du pragmatisme : ce qui est vrai est ce qui marche **Erreur ! Signet non défini.**
1. Et bien, soyons pragmatiques **Erreur ! Signet non défini.**
 2. J'applique ce que je préconise depuis 1995 **Erreur ! Signet non défini.**
- III. Si vous êtes prêt à en faire autant, lisez les recommandations .. **Erreur ! Signet non défini.**
1. Approfondissez le sujet ! **Erreur ! Signet non défini.**
 2. Mais il devient vital pour l'HOMME de se conquérir lui-même **Erreur ! Signet non défini.**
- Recommandations** **Erreur ! Signet non défini.**
- I. Ces techniques simples aiguïseront vos capacités... **Erreur ! Signet non défini.**
- II. Le coaching permet d'aller plus loin **Erreur ! Signet non défini.**
1. Il est personnalisé à votre demande **Erreur ! Signet non défini.**

2. Si vous préférez de l'interactivité, contactez-moi directement. **Erreur ! Signet non défini.**

III. Conduisez votre vie avec plus d'assurance et de dextérité.. **Erreur ! Signet non défini.**

Qui suis – je ? **Erreur ! Signet non défini.**

Mise en garde et vos avantages **Erreur ! Signet non défini.**

I. Cet e-book est strictement personnel **Erreur ! Signet non défini.**

II. Respectez les droits d'auteurs **Erreur ! Signet non défini.**

III. Cet e-book veut faire découvrir comment développer une stratégie gagnante pour votre vie professionnelle et personnelle **Erreur ! Signet non défini.**

IV. Le coach met tout en œuvre pour susciter chez son client de fortes prises de conscience **Erreur ! Signet non défini.**

Préambule

Merci de prendre quelques minutes sur votre temps précieux pour lire cet e-book. Ce sera du temps bien investi.

Les lecteurs qui ont eu la gentillesse de me dire ce qu'ils pensaient de cet ouvrage l'ont dans leur grande majorité apprécié !

Mes écrits agissent comme un ami qui vous inspire, qui prononce des mots qui vous guérissent de vos maux, vous dynamisent, vous réconfortent et vous motivent.

Si vous souhaitez me contacter, sentez-vous libre de le faire. Si vous avez envie d'offrir cet e-book à votre entourage, faites le sans hésiter !

Bonne lecture.

Damien Ponçon

Chapitre I

*Les bases de la science de
l'action - Agir>>Juste&Efficace*

I. Imaginez ce que serait votre vie si vous trouviez à chaque instant le juste comportement exigé par les situations où vous vous trouvez !

- Le mauvais stress ne ferait plus partie de votre vie. Vous feriez ce que vous avez à faire sans inquiétude comme traiter d'un sujet délicat, réorganiser votre entreprise ou partir en laissant les clés à vos collaborateurs. Vous pourriez prendre la parole avec aisance face à un public, dans un groupe.
- Vous pourriez vous lancer dans de nouveaux projets sans attendre d'être parfait. Vous oseriez contacter de nouvelles personnes sans la hantise d'être rejeté.
- Vous feriez toujours les choix les plus justes et efficaces et éviteriez les situations critiques comme celle de choisir le mauvais partenaire.
- Vous sauriez quoi faire dans les ambiances lourdes, entouré de gens qui semblent vouloir votre peau.
- Vous prendriez les décisions les plus judicieuses concernant l'équilibre entre votre vie professionnelle et privée.

Et tout cela, avouez-le, aurait des conséquences heureuses sur votre vie !

II. Cet idéal est-il inaccessible ?

Ayant réfléchi à votre condition humaine, vous avez certainement remarqué que chacun est soumis à des mécanicités plus au moins fortes.

Cette mécanicité agit comme un conditionnement qui fait que la personne ne peut pas s'empêcher de réagir d'une certaine façon dans certaines situations.

Le comportement n'est plus juste, ni approprié, mais il est plus fort qu'elle !

En vous appuyant sur un coaching issu de la science de l'action - Agir>>Juste&Efficace, vous pouvez obtenir un vrai changement.

Voilà quelle est mon expérience concrète :

Les petits problèmes disparaissent en un clin d'œil, lorsque vous savez passer d'un comportement réactif, à un comportement juste.

Vous pensez que ces petits problèmes sont la vie, mais en fait personne ne vous a montré comment leur faire face de manière plus juste et efficace.

➤ Ce changement, vous pouvez l'obtenir en un temps record. Vous n'avez pas besoin de lire des livres de 300 pages.

Si vous recherchez « comment changer vos comportements trop réactifs en comportement plus juste et efficace », recherchez un entraîneur qui vous guidera sur le chemin du changement.

III. 9 nouvelles aptitudes humaines peuvent vous permettre d'avoir le comportement juste dans toutes les situations

Au début, vous vous entraînez sur les petites choses quotidiennes qui vous empoisonnent la vie. Puis, vous pourrez monter en puissance en expérimentant vos connaissances sur des domaines de plus en plus ambitieux :

- **L'intention** : être bien au clair sur ce que vous voulez.
- **L'attention** : s'adapter en permanence à la différence et au changement.
- **Vivre les émotions** : savoir se décharger et se recharger en énergie positive.
- **Lâcher prise** : revenir au calme et à une attitude lucide pour agir avec justesse.
- **Accepter** : stopper toute attitude résignée ou réactive qui ne fait que créer des résistances.
- **Aiguiser le ressenti** : accroître la sûreté de décision.
- **Comprendre** : accueillir, s'offrir du choix, créer de l'adhésion plus que de l'opposition.
- **Devenir plus créatif** : voir aisément la diversité des possibilités dans une situation.
- **Prévoir** : estimer les risques avant chaque décision et se préparer.