



Emploi **B**ooster!

Les fiches outil - Les fiches outil - Les fiches outil - Les fiches outil...

Réussissez Votre Période d'Essai

Pour:

- Induire un comportement optimal pour réussir votre période d'essai
- Accéder aux ressources nécessaires que vous possédez sans forcément en avoir conscience

Dans quelles circonstances l'utiliser:

- **Avant** une nouvelle prise de fonction
- Pour se « remettre » dans son « job »

Temps nécessaire:

- 15 mn

Présentation de l'Outil

Vous pouvez vous contenter de lire le texte plus bas ou de vous le faire lire. Mais il est beaucoup plus efficace d'écouter le fichier audio (voir lien de téléchargement plus bas). Si vous avez la possibilité de mettre un fond de musique de relaxation, c'est encore mieux !

Cet outil fait appel à ce que certaines personnes appellent la « communication indirecte » ou « états de conscience modifiés ». En clair, à l'hypnose Ericksonienne. Rassurez-vous, cela n'a rien à voir avec « l'hypnose de foire », mais permet d'avoir d'une façon très simple accès à votre inconscient. Quel est l'intérêt d'avoir accès à votre inconscient ? Cela déjoue les pièges de votre mental et vous donne accès à des ressources que vous ne soupçonniez pas.

Comment utiliser l'outil :

Installez-vous confortablement dans une pièce calme où vous serez sûr(e) de ne pas être dérangé(e). Lisez ensuite ce texte ou écoutez son enregistrement.

Ecouter la version Audio

Si vous lisez le texte uniquement :

Mettez dans votre vision du son de l'image, du toucher, des odeurs à volonté ...et pourquoi pas des saveurs !

Vous n'avez aucune limitation de quelque ordre que ce soit, TOUT est possible.

NB: Une étoile correspond à un silence d'une durée équivalente à un inspir plus un expir.

Induction :

Installez-vous dans une position confortable, le corps bien relaxé*, les pieds à plat sur le sol et fermez les yeux quand vous en éprouverez le besoin*. Vérifiez que le cou*, les épaules,* les bras,* le torse,* les jambes,* sont bien détendus**. Maintenant prenez conscience de votre respiration*, à l'inspir,* à l'expir.* Inspirez de plus en plus profondément et sans effort*. A chaque inspir et expir vous devenez de plus en plus détendu(e) et confortable. ***

Laissez tous les sons extérieurs vous emmener de plus en plus profondément à l'intérieur de vous-même.* Rappelez-vous combien il est bon de laisser les bruits et le stress du monde à l'extérieur*, voyagez dans la quiétude et la paix de votre monde intérieur. ***

Visualisation :

Alors que vous voyagez dans votre monde intérieur, vous arrivez maintenant dans une nouvelle période de votre vie professionnelle, et vous ressentez un immense bonheur lié à une réussite brillante***

Tout a commencé il y a 6 mois***, le jour J...**Vous vous voyez vous lever heureux* et léger* à l'idée de prendre vos nouvelles fonctions**.

Vous soignez votre tenue pour qu'elle soit en rapport avec vos fonctions** Voyez comme elle vous va comme un gant et comme vous vous sentez bien dedans.**
Voilà qu'une odeur de petit déjeuner vous caresse le nez* ...et pendant que vous vous attablez et savourez pleinement ce petit déjeuner** vous sentez combien celui ci va fournir l'énergie nécessaire pour cette matinée.**

Au cours du petit déjeuner vous vous rappelez combien vous avez tout réglé avant votre prise de fonction** : vous êtes prêt(e), bien installé(e) dans votre vie, l'esprit complètement libre****

Alors que seulement quelques pas vous séparent de l'entrée dans le bureau de votre entreprise vous vivez les sensations liées à cette arrivée*****

Déjà, vous êtes accueilli(e) chaleureusement et vous revoyez une expérience passée similaire où tout ceci était d'un excellent augure !****

Vous vivez maintenant l'entreprise de l'intérieur et vous arrivez grâce à ce que vous avez appris lors du eprogramme, à vous glisser tour à tour dans la peau de l'entreprise*, de la hiérarchie*, de votre équipe* et dans votre peau comme élément de l'entreprise** Tout ceci vous apporte une grande clairvoyance. Vous entendez au-delà des mots lorsque chacun vous parle *** Ressentez combien il est instructif de se mettre dans la peau des autres et savourez votre capacité à le faire**

Ceci vous amène à voir quel est le rôle de chacun**, vers qui vous pouvez vous tourner et qui peut vous aider**

Voyez comme tout le monde vous apprécie et cherche à vous aider *****

Maintenant vous vous sentez comme un poisson dans l'eau dans votre entreprise**, vous avez depuis quelque temps appris à en connaître l'historique** la culture** les usages** les produits et techniques** et même les problématiques** De ce fait , votre comportement limpide et votre professionnalisme vous apportent confiance et collaboration de la part de tous au sein de l'entreprise... *****

Voyez comment chaque personne communique avec vous*, apprécie les feedback*qui l'aide à s'améliorer. Ces feedbacks que vous avez appris à donner lors d'expériences antérieures*****

D'ailleurs, chacun apprécie grandement votre façon d'aider** de responsabiliser** et d'encourager**

Vous êtes un parfait manager et vous prenez ici toute votre dimension *****

Alors que vous maîtrisez ainsi la situation vous savez consacrer un minimum de temps pour un maximum d'efficacité****

Alors que s'achève votre journée de travail*** vous appréciez, votre bien être dû au respect de vos valeurs et de votre raison d'être au travail*****

Accordez vous maintenant quelques instants pour ressentir la confiance**** ; la confiance dans votre aptitude à réaliser votre vision professionnelle. ****

A présent, vous pouvez voir, mesurer et savourer le chemin que vous avez parcouru dans votre vie professionnelle* et vous féliciter de tout ce que vous avez accompli. *****

Bien...*****

Maintenant reprenez contact avec l'environnement dans lequel vous êtes **** et appréciez le une dernière fois avant de partir. **** Dans un moment vous serez de retour alerte et dispos ** dans cette pièce ** ICI ET MAINTENANT et vous serez bien ressourcés. Maintenant, reprenez contact avec vos pieds au sol et doucement, à votre rythme, revenez dans cette pièce ICI ET MAINTENANT. Étirez-vous et bougez et lorsque vous serez prêts, ouvrez les yeux

Après l'exercice :

Après l'exercice, vous pouvez prendre un moment de calme et de réflexion puis noter votre expérience.

Ceux qui le désirent pourront ensuite faire un collage à partir de photos, prises dans votre collection personnelle ou dans les magazines, qui s'inspire de cette expérience. Vous pouvez ensuite l'afficher bien en vue afin de vous en imprégner.

NB : Vous pouvez très bien modifier des descriptions et les adapter à votre cas personnel. Il vous suffira ensuite d'enregistrer votre texte et de l'écouter dans les mêmes conditions.

VOTRE FEEDBACK

Ce Feedback concerne la fiche et l'outil associé. Si vous le souhaitez, vous pouvez le compléter puis le retourner à :

coach@emploibooster.com

Merci !

1. Comment vous sentez-vous après la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil associé ?¹
2. En quoi vous sentez-vous mieux/moins bien/ pareil ?²
3. Qu'est ce que la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil ont « mis en route » pour vous ?
 - a. Vous ont ils appris quelque chose ?
 - b. Vous ont ils fait découvrir quelque chose ?
4. Que garderiez-vous de cette fiche et de ce que vous obtenez grâce à l'outil ?
5. quel aspect est le plus important pour vous dans tout cela?
6. Qu'allez-vous entreprendre maintenant ?
 - a. Quand ?
 - b. Comment ?
 - c. De quelles ressources pouvez-vous disposer pour surmonter d'éventuels obstacles ?
7. Avez-vous des remarques, sur le fond comme sur la forme, à formuler concernant cette fiche et l'outil associé ? Si oui, quels sont t-ils ?

¹ Vous pouvez vous aider de l'outil suivant pour évaluer votre bien être :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Evaluer son Bien Etre

Si vous avez besoin d'évacuer une émotion forte, vous pouvez suivant vos besoin utiliser l'un des outils suivant :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Transformer ses émotions / Les 3 lettres