

Provoquer la Performance

Se lancer avec un mental de vainqueur

Mercredi 07 décembre 2016



www.planetecrea.com

Groupe Records Consultants
Jean Pierre GUILLO

Provoquer la Performance

Votre mental va déterminer combien vous allez accepter la quantité d'efforts à produire pour construire votre performance et à renverser une ou des situations défavorables.



Provoquer la Performance
Se lancer avec un mental de vainqueur

D'après vous, que faut-il faire?

Provoquer la Performance

Que font les sportifs, d'après vous pour se forger un mental de vainqueur?

Provoquer la Performance

- Quelles différences entre :
 - Le 10/10
 - Et
 - La méthode Coué

Provoquer la Performance

Le travail du concret, de l'action est aussi important que le travail sur le mental pour provoquer de la performance

Provoquer la Performance

- Le dire, le faire
- Etre dans l'action
 - Réfléchir / Analyser
 - Décider
 - Agir
- Ecrire
- Agenda date
- Rétro-planning
- Classer, mettre de l'ordre

Provoquer la performance

- Lister vos chantiers
- Administratif/financier
- Magasin / bureau
- Communication
- Commercial
 - Cible clients / Fichier
 - Objectif par an/trimestre/mois/semaine/jour
 - Plan d'actions formalisé, daté
 - Offre commerciale:
 - Produits / prestations / Services
 - Humains (comportements/compétences)
 - R/Q/P

Provoquer la Performance

- Etre un (e.) positif (e.)
- S'entourer de personnes positives, fuir les tristes, les négatifs
- S'entourer, se nourrir
- Rendre compte à quelqu'un, un tuteur, un référent
- Se poser au calme / ~~téléphone~~
- Ne pas se mentir

Provoquer la Performance

- Hygiène de vie,même si cela fait du bien de boire un coup !
- Se distraire, s'aérer la tête
- Se bouger / sport / marche
- S'habiller, être propre
- Savoir se dire « Bravo mec », par opposition à « Je suis nul »
- Quelle est la seule personne sur qui vous pouvez compter ?

Provoquer la Performance

- Ne pas voir que les problèmes. S'il y a problème, c'est qu'il y a une solution
- Attention aux expressions négatives à répétition
 - « y a qu'à moi que cela arrive »
 - « c'est compliqué »
 - « j'ai pas de chance »
- Supprimer « ne t'inquiète pas je vais me débrouiller »
- Penser à la récompense de demain

Provoquer la Performance

Questions ?

Merci

Et

Action

Groupe Records Consultants

Jean Pierre GUILLO

06 07 25 34 48

jpguillo@groupe-recordsconsultants.fr

