COACHING TIPS.
DEFI DE LA SEMAINE

Episode 11
SURMONTER NOS PEURS

Christian CHARLAT .

Le défi de la semaine!
19 Août 2020

Vous allez prendre votre carnet intime et y noter toutes vos peurs même les plus intimes.
Prenez le temps d'être exhaustif.
Réflechissez par chapitres, vous même, votre travail, votre famille, vos amis, votre vie personnelle, le sport etc.

Choisissez en une qui vous paraît la plus simple à surmonter.

Définissez le contexte au cours duquel habituellement elle se manifeste.
Tentez de définir comment vous gérez cette peur habituellement (fuite, évitement, appel à l'aide etc.)
Faites la liste des pires choses qui puisse vous arriver en lien avec cette peur.

Supprimer toutes celles qui sont invraisemblables et excessives.Sur la base des conséquences conservées tentez de définir ce qui permettrait raisonnablement d'empêcher la survenance de cette conséquence.

Vous avez maintenant un plan d'action.

Essayez de la surmonter

Notez sur votre carnet ce que vous avez fait, ce qui a fonctionné, moins bien fonctionné, progressez sur le chemin de la maîtrise de vos peurs.