

Modéliser l'excellence

Préambule

Ces fiches sont le résultat d'une réflexion et exploration sur le thème :

Evolution, gagner, réussir
Le secret des gagnants - s'affirmer et de démarquer
Etre humain à part entière, agir et saisir les opportunités

Je vous les propose gratuitement, pour un usage personnel.

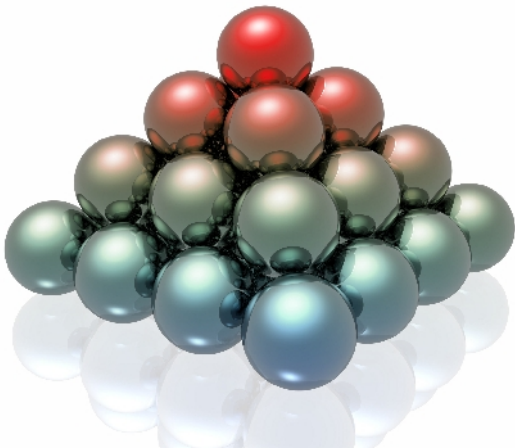
Si vous souhaitez les utiliser à des fins commerciales, ou comme supports professionnels, merci de respecter deux conditions :

- préciser vos sources (auteur et liens sur les bas de pages)
- faire un don à l'association : www.onevoice-ear.org

Cordialement
Françoise Wybrecht

Sommaire :

- Entre perfection et réalité : modèle
- Modélisation : les bases



- Activités : plaisir-contrainte-neutre
- Activités : temps (quantité) et taux (qualité)

Idéal et réalité :

- 1. Actif : les pieds sur terre
- 2. Passif : la tête dans les étoiles
- 3. Gagnant : la réalité est idéale
- Synthèse : réaliser, rêver, gagner
- Application 1 : stratégie de décision
- Application 2 : profils et tendances
- A suivre ...

Françoise Wybrecht – Coaching et PNL
0041 (0)32 435 71 75

www.cfcel.com et www.allo-coach.com

Modéliser l'excellence

Entre perfection et réalité :
le modèle = la représentation de l'idéal

Perfection, TOUT, Unité

Systemique : tout est lié / interactions

Un domaine, un contexte, des limites

Un modèle

Un modèle est une représentation-formalisation
de processus théoriques ou d'un idéal
Ex : recettes, procédures, comportement

Quel est le niveau d'étude et de focalisation choisi ?
(besoins-envies, spécifique-générique, macro-micro)

Précision : un modèle peut être construit à partir
d'un idéal imaginé-construit ou de la réalité (extraction d'un
cas isolé, ou analyse de processus cas multiples)

Dualité, logique, binaire : vrai/faux, bien/mal

Imperfection, réalité,
composants, dualité

Concrètement

On peut agir en s'inspirant d'un modèle (et en l'adaptant) ou en respectant le modèle.
Le résultat peut être conforme (tests logiques, apparence) mais forcément différent (systemique, essentiel)

Exemple : une recette de cuisine => résultats différents

Françoise Wybrecht – Coaching et PNL
0041 (0)32 435 71 75

www.cfccl.com et www.allo-coach.com

Modéliser l'excellence

Modélisation : questions et applications *Etude des processus gagnants*

Les limites : cadre, contexte, domaine

Quel domaine ou contexte ?

Exemple : la réussite matérielle, projet, entreprise

Qui vais-je modéliser ?

Gagnants, cas expériences passées, Walt Disney ...

Quelles limites (jusqu'à quel niveau de détails, indicateur arrêt) ?

Niveaux logiques (Bateson) : comportements, croyances, hypothèses

Indicateur arrêt : article annexe sur le sujet

Etude, constats, recueil des informations : les points-clés

Quoi, qu'est-ce que je retiens pour le modèle ?

Comment fait le gagnant pour réussir ?

1. Dualité à la systémique (relativité, échanges, liens)
2. Méthode eXtrem : petite action avec gros effet/impact
3. Stratégie recadrages : apprendre de ses échecs
4. Mode actif : présent et saisir opportunités
5. Priorité plaisir : s'enrichir et partager
6. De l'apparence à la congruence : essentiel et durable
7. De la peur (régression) à l'envie (ouverture)
8. Du contrôle (mental) au lâcher-prise (intuition)
9. La liberté de choisir et d'être humain à part entière

Le modèle, le résultat, la priorité : « what's next ? » Action !

Qu'est-ce que je choisis d'appliquer concrètement ?

1. Systémique, équilibre (réajuster tendances)
2. Exemple : réduire contraintes et augmenter les plaisirs

Françoise Wybrecht – Coaching et PNL
0041 (0)32 435 71 75

www.cfcel.com et www.allo-coach.com

Modéliser l'excellence

Activités quotidiennes *bilan plaisir et contrainte*

Quelles sont vos activités principales dans une journée ?

A compléter :

Contraintes

Plaisirs

Neutre

Le bilan quantitatif est-il équilibré ou positif ?
(nombre d'activités «plaisir» / nombre d'activités «contrainte»)

Remarque : en systémique, on considère la quantité et la qualité :
=> reporter chaque activité sur le tableau suivant avec la durée
=> reporter chaque activité sur le tableau suivant avec le taux de plaisir

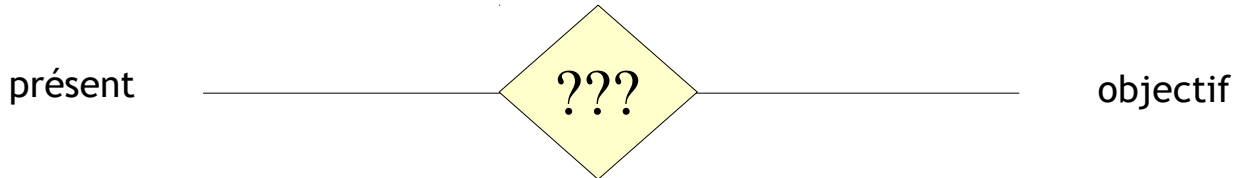
Françoise Wybrecht – Coaching et PNL
0041 (0)32 435 71 75

www.cfcel.com et www.allo-coach.com

Modéliser l'excellence

De la dualité à la systémique
Changer de point de vue, intégrer le changement

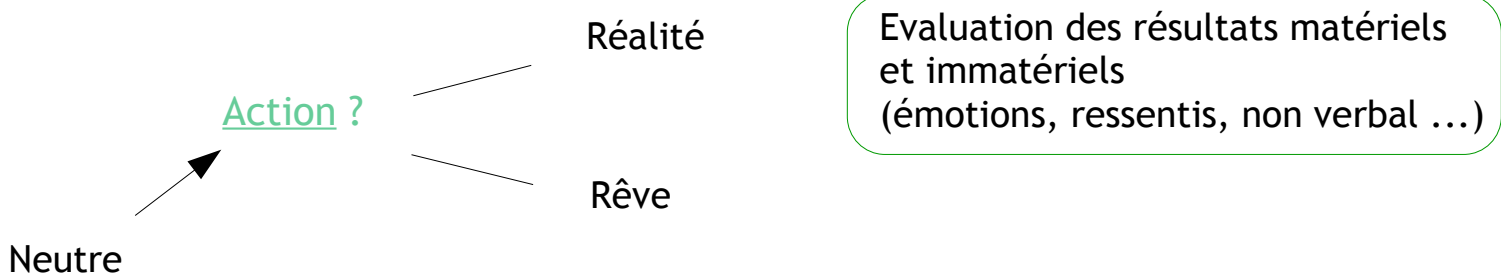
Dualité : logique, mental, linéaire



Parcours linéaire entre le présent et l'objectif
Actions séquentielles pour trouver des moyens d'avancer
Evaluation des résultats matériels (quoi, combien)
Choix et décision : l'un ou l'autre, bien ou mal, échec ou réussite

Systemique : échanges, changement, relativité

Espace rêve, espace réalité et espace neutre (méta, détaché)
Ressource ou action pour réunir rêve et réalité



Choix et décision : collaboration et expérience, alternance et équilibre

=> comment réajuster les tendances et excès ?
=> alterner imaginer, penser, sentir, agir et réajuster

Françoise Wybrecht – Coaching et PNL
0041 (0)32 435 71 75

www.cfcel.com et www.allo-coach.com

Modéliser l'excellence

Idéal et réalité 1. Les pieds sur terre

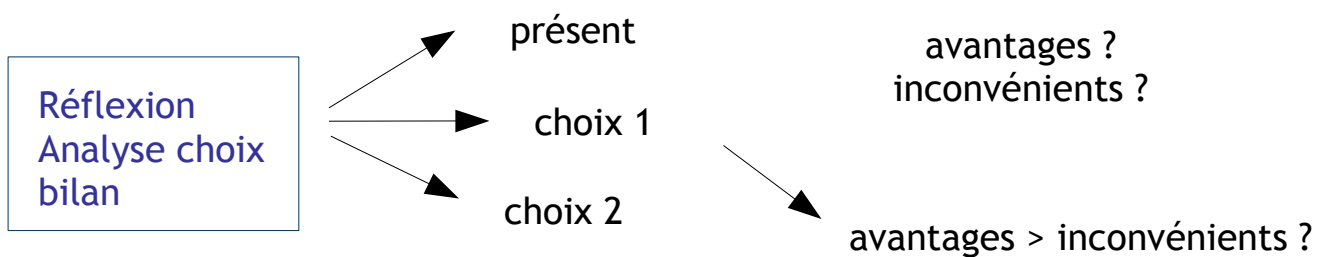
Point de vue pragmatique, objectif, matériel
Intellectuel, mental, binaire, maîtrise, monde visible

Exemple : processus de décision ?

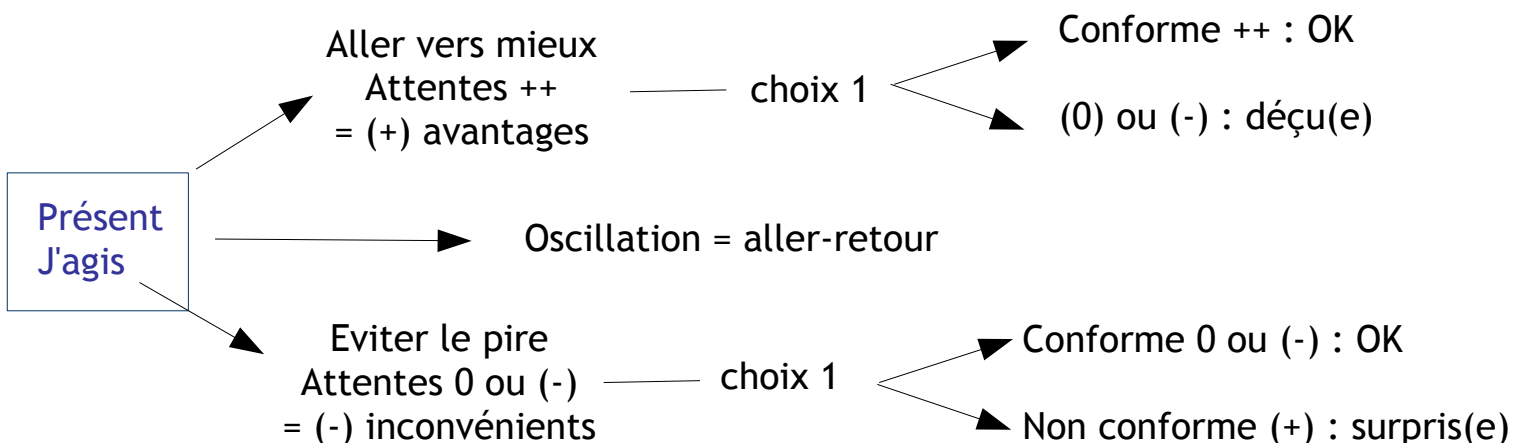
Etape 1 : le dilemme



Etape 2 : renoncer au rêve pour agir



Etape 3 : choisir, décider, passer à l'acte



Françoise Wybrecht – Coaching et PNL
0041 (0)32 435 71 75

www.cfccl.com et www.allo-coach.com

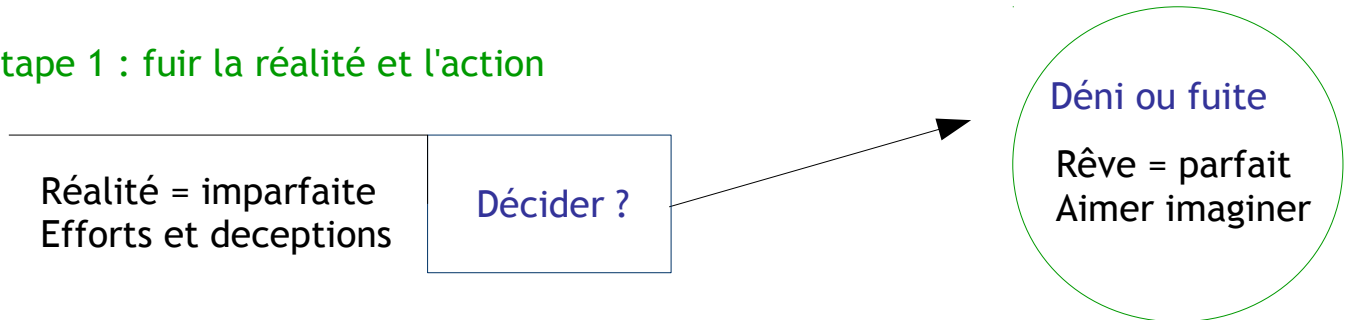
Modéliser l'excellence

Idéal et réalité 2. La tête dans les étoiles

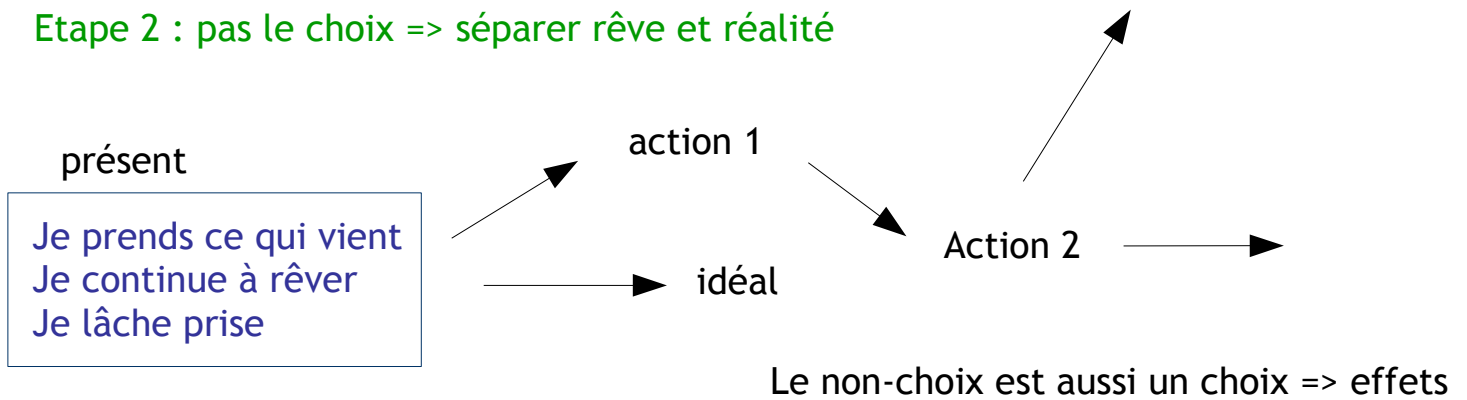
Point de vue abstrait, virtuel, idéal, relatif
Lâcher-prise, destin, inconscient, alléatoire, hasard

Exemple : processus de décision ?

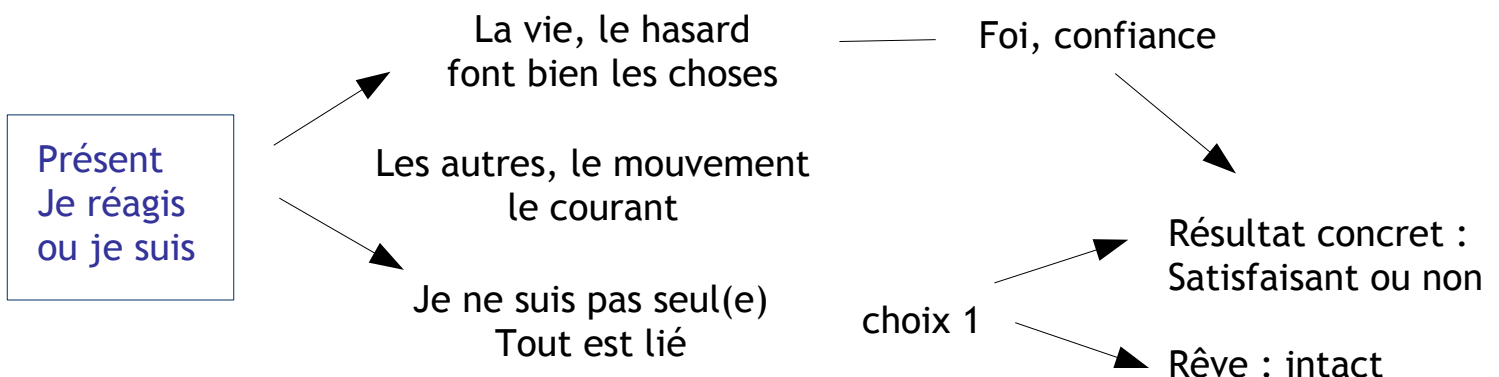
Etape 1 : fuir la réalité et l'action



Etape 2 : pas le choix => séparer rêve et réalité



Etape 3 : la vie décide pour moi, ou les autres



Françoise Wybrecht – Coaching et PNL
0041 (0)32 435 71 75

www.cfccl.com et www.allo-coach.com

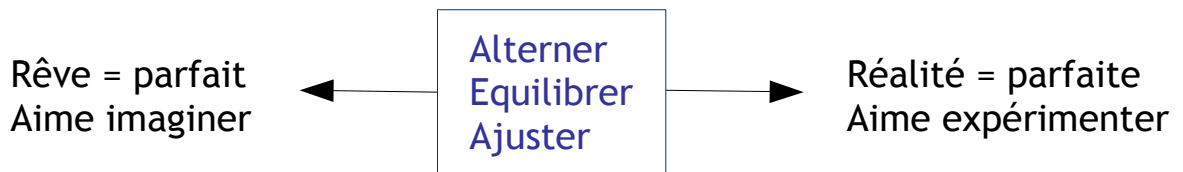
Modéliser l'excellence

Idéal et réalité 3. Gagner : la réalité est idéale

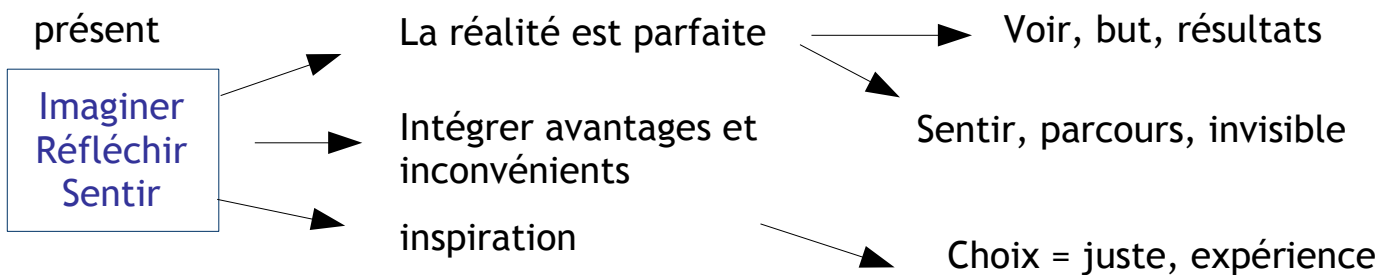
Le gagnant ajuste l'équilibre et accepte l'alternance
réfléchir-sentir-agir, matière et anti-matière, apparence et essentiel ...

Exemple : processus de décision ?

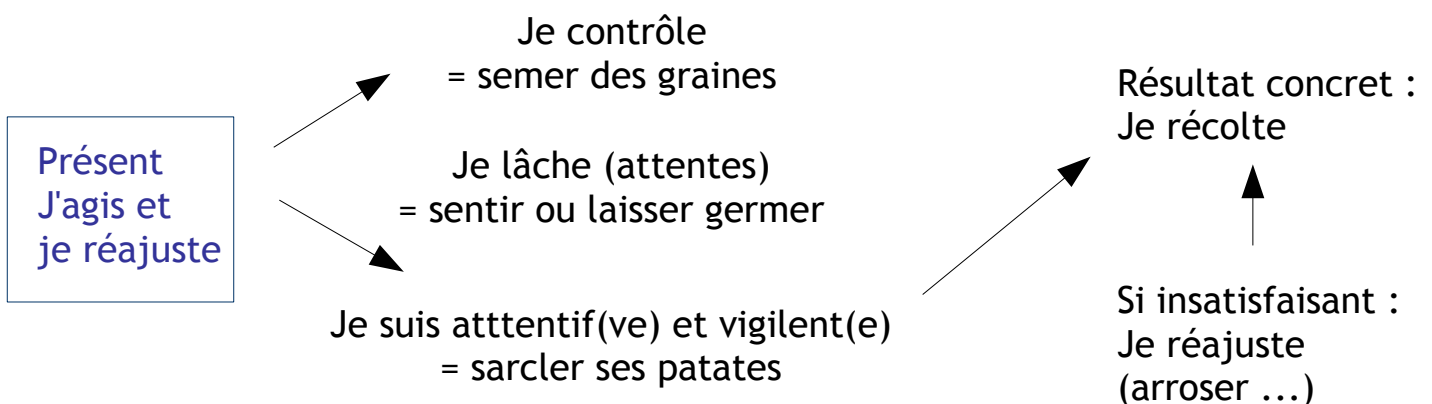
Etape 1 : l'intégration



Etape 2 : réunir rêve et réalité



Etape 3 : j'agis en intégrant ma perception, la vie, les autres



Françoise Wybrecht – Coaching et PNL
0041 (0)32 435 71 75

www.cfcel.com et www.allo-coach.com

Modéliser l'excellence

Idéal et réalité Synthèse : réaliser, rêver, gagner

Profil 1 : actif - responsable

Nage à contre-courant
Ou plus vite que le courant

Je crois
ce que je vois

Monde matériel, aime contrôler
Vision objective / rationnelle

Risques/inconvénients

Peur de l'inconnu, du changement ou des imprévus
Peur de ne pas être à la hauteur (impuissance)

→ Piste : reconnaître ses limites

Profil 2 : passif - rêveur

Se laisse porter et
balloter par le courant

Je crois
Sans voir

Monde abstrait, aime rêver
Vision subjective / relative

Risques/inconvénients

Perdre son pouvoir et se laisser influencer
Se couper de la réalité

→ Piste : un peu plus d'actions et un peu moins de rêves

Profil 3 : gagnant, équilibre agir-lâcher

Nage dans le sens
du courant

Je crois
et je vois

Avance en cherchant la justesse
Expérimente : saisit les opportunités (fleurs et cailloux)

Risques/inconvénients

Croire que la réussite est acquise
Perdre son équilibre

→ Piste : apprécier le présent et se préparer au changement

Remarque : nous sommes tous plus ou moins responsables, victimes ou gagnants, selon les moments et les contextes (espace et temps).

Françoise Wybrecht – Coaching et PNL
0041 (0)32 435 71 75

www.cfcel.com et www.allo-coach.com

Modéliser l'excellence

Idéal et réalité Application 1 : stratégie de décision

Votre stratégie de décision est-elle performante ?
A compléter avec des exemples de décision :

Actif, objectif, impatient (fonceur)

Gagnant - réfléchir, sentir, agir

Option : réajuster

Le résultat vous convient-il ?

- = vous décidez à partir de données matérielles
- = vous évitez la prise de décision
- = vous intégrez les données objectives et subjectives
- = autre formulation (à préciser) :

Passif, hésitant, indécision

Envie de changer
ou d'évoluer ?

Si oui
quoi ou à quel niveau :

Françoise Wybrecht – Coaching et PNL
0041 (0)32 435 71 75

www.cfccl.com et www.allo-coach.com

Modéliser l'excellence

Idéal et réalité Application 2 : profils et tendances

Avez-vous un profil actif, rêveur ou gagnant ?
A compléter avec des exemples :

Acteur - objectif - responsable

Gagnant - équilibre - justesse

Rêveur - victime - lâcher

Le résultat vous convient-il ?

- = vous agissez trop et vous ne rêvez plus
- = vous rêvez et vous agissez peu (ou dissocié du rêve)
- = votre vie est idéale et correspond à vos rêves
- = autre formulation (à préciser) :

Envie de changer
ou d'évoluer ?

Si oui
quoi ou à quel niveau :

Françoise Wybrecht – Coaching et PNL
0041 (0)32 435 71 75

www.cfcel.com et www.allo-coach.com