jechangeMyLife.com

DOMINIQUE LOPIN
Votre Coach

DÉCUPLER SES PERFORMANCES AVEC LE "FLOW"

VOTRE EBOOK GRATUIT VOTRE EBOOK

DÉCUPLER SES PERFORMANCES AVEC LE « FLOW » OU L'EXPÉRIENCE OPTIMALE. *MÉTHODE ET EXERCICES*

L'expérience optimale (état de flow) est un état émotionnel qui permet d'être plus performant, stimule la créativité, réduit le niveau de stress… et renforce la confiance en soi.

Exercice pratique niveau 1 : le but de cet exercice est d'identifier si les activités que vous réalisez produisent du flow ou non.

Pour le savoir vous allez tout simplement faire un autodiagnostic en temps réel.

1 – PROGRAMMEZ VOS ALARMES ALEATOIRES

Étape 1 : programmez sur votre smartphone une alarme de façon aléatoire au moins 6 à 8 fois par jour pendant vos heures de travail.

Au moins une alarme toutes les heures.

2 – FAITES UN RELEVÉ DE SITUATION

Étape 2 : à chaque fois que l'alarme de votre smartphone retentit, notez sur une feuille les 2 éléments suivants :

- Votre tâche du moment (décrivez ce que vous êtes précisément en train de faire)

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com

- Votre état émotionnel du moment en vous basant sur les 8 possibles (voir tableau des états émotionnels en annexe page 6)

3 – REPORTEZ VOS RELEVÉS SUR LE GRAPHIQUE

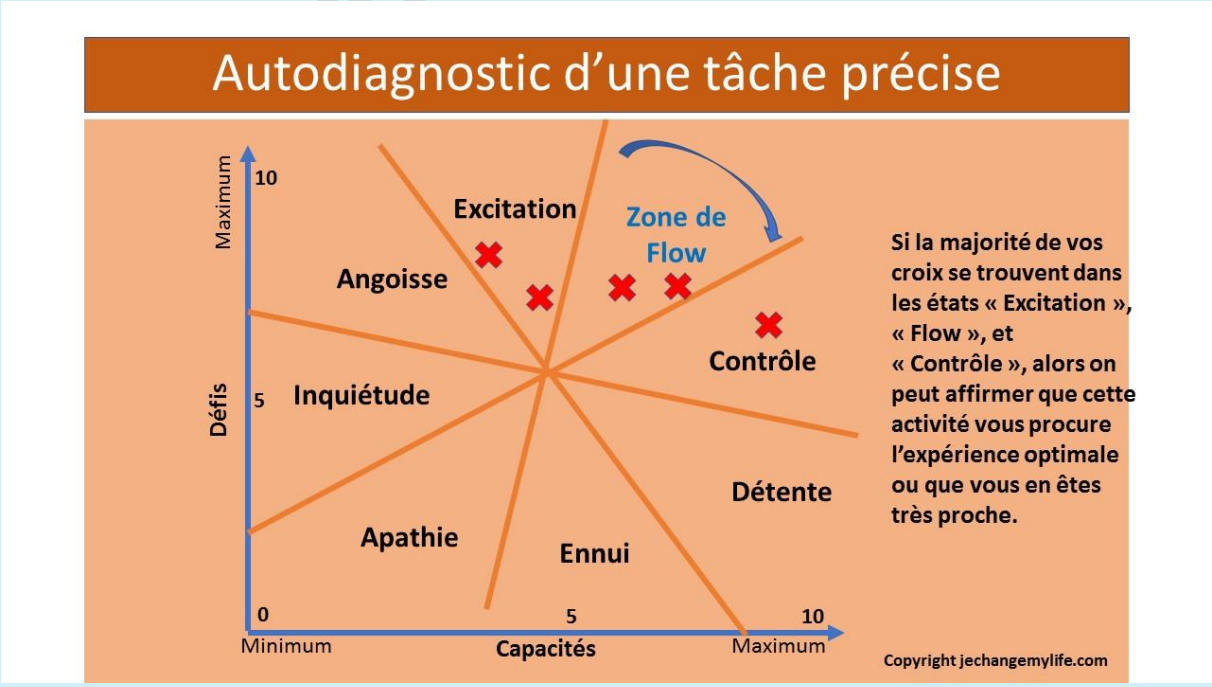
Étape 3 : après 5 jours minimum d'autodiagnostic (et dans l'idéal 30 à 40 relevés) reportez les données de votre feuille sur le graphique des états émotionnels. **Voir annexe en page 9**

Important : pour chaque activité que vous avez identifiée vous devez créer un graphique. Faites une croix dans la zone émotionnelle concernée.

Par exemple si pour une activité donnée vous avez 6 relevés, vous devez reporter 6 croix sur votre graphique.

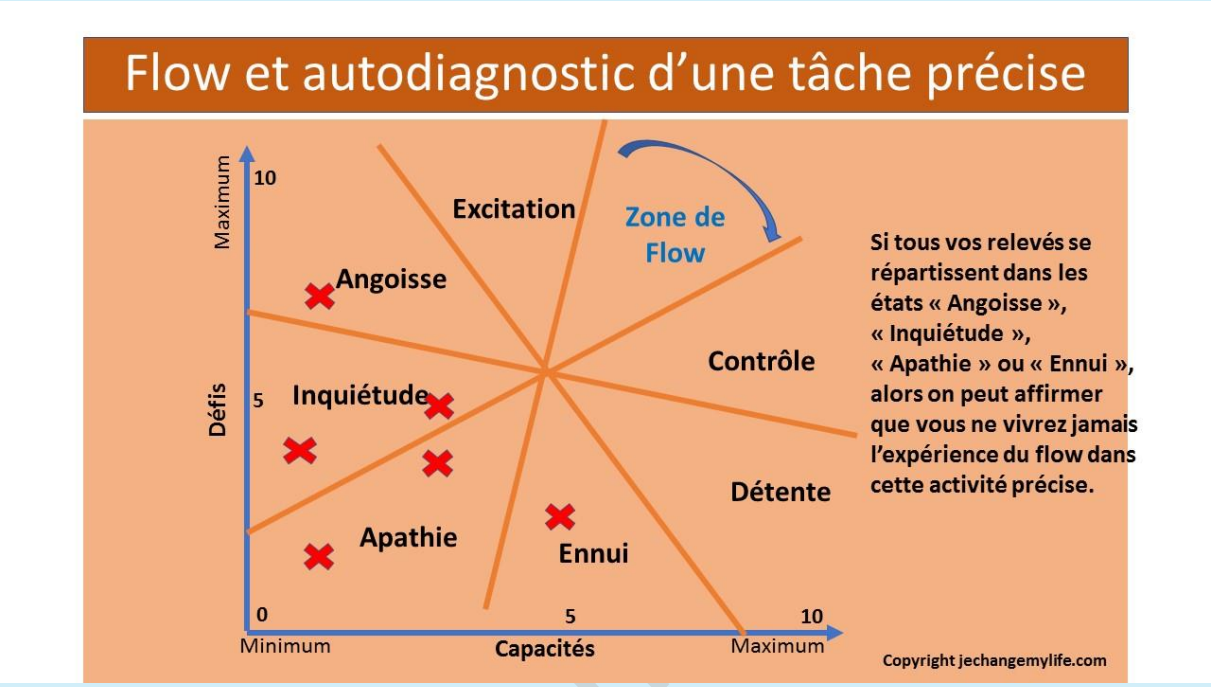
4 – ANALYSEZ VOS GRAPHIQUES (1 PAR TACHE)

Étape 4 : analysez ensuite le graphique pour chaque activité. La lecture en est généralement assez simple.



Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com

Exemple : si la majorité de vos croix se trouvent dans les états « Excitation », « Flow », et « Contrôle », alors on peut affirmer que cette activité précise vous procure l'expérience optimale ou que vous en êtes très proche.



Autre exemple : si tous vos relevés se répartissent dans les états « Angoisse », « Inquiétude », « Apathie » ou « Ennui », alors on peut affirmer que vous ne vivrez jamais l'expérience du flow dans cette activité précise. Il est urgent de faire autre chose !

Jechangemylife

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com

AUTODIAGNOSTIC DU FLOW NIVEAU 2. COMPLEMENT

Pour une approche plus complète, voici en complément de l'exercice précédent **l'autodiagnostic niveau 2**.

Il est particulièrement destiné aux personnes qui souhaitent vraiment expérimenter le flow sans pour autant changer d'activité professionnelle.

L'autodiagnostic de niveau 2 prend en compte non seulement votre état émotionnel (comme dans l'exercice précédent) mais aussi la complexité de la tâche et vos propres capacités à la traiter.

Cet exercice vous permettra en particulier de définir les actions à mettre en œuvre pour transformer par exemple une tâche « Angoisse » ou « Ennui » en une tâche qui vous permette d'expérimenter le « Flow ».

1 – PROGRAMMEZ VOS ALARMES ALÉATOIRES

Étape 1 : programmez sur votre smartphone une alarme de façon aléatoire au moins 6 à 8 fois par jour pendant vos heures de travail.

2 – FAITES UN RELEVÉ DE SITUATION EN 4 POINTS

Étape 2 : à chaque fois que l'alarme de votre smartphone retentit, notez sur une feuille les 4 éléments suivants :

- Votre tâche du moment (décrivez ce que vous êtes précisément en train de faire)

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com

- Votre état émotionnel du moment en vous basant sur les 8 possibles (voir tableau des états émotionnels ci-dessous)

- Le défi que cela représente pour vous (sur une échelle de 1 à 10) *1 = tâche très facile, 10 = tâche très difficile*

- Vos capacités mobilisées pour réaliser cette tâche (sur une échelle de 1 à 10)
  1 = vous vous baladez, cela vous demande peu de concentration
  10 = limite rupture, concentration totale

3 – REPORTEZ VOS RELEVÉS DANS LE GRAPHIQUE

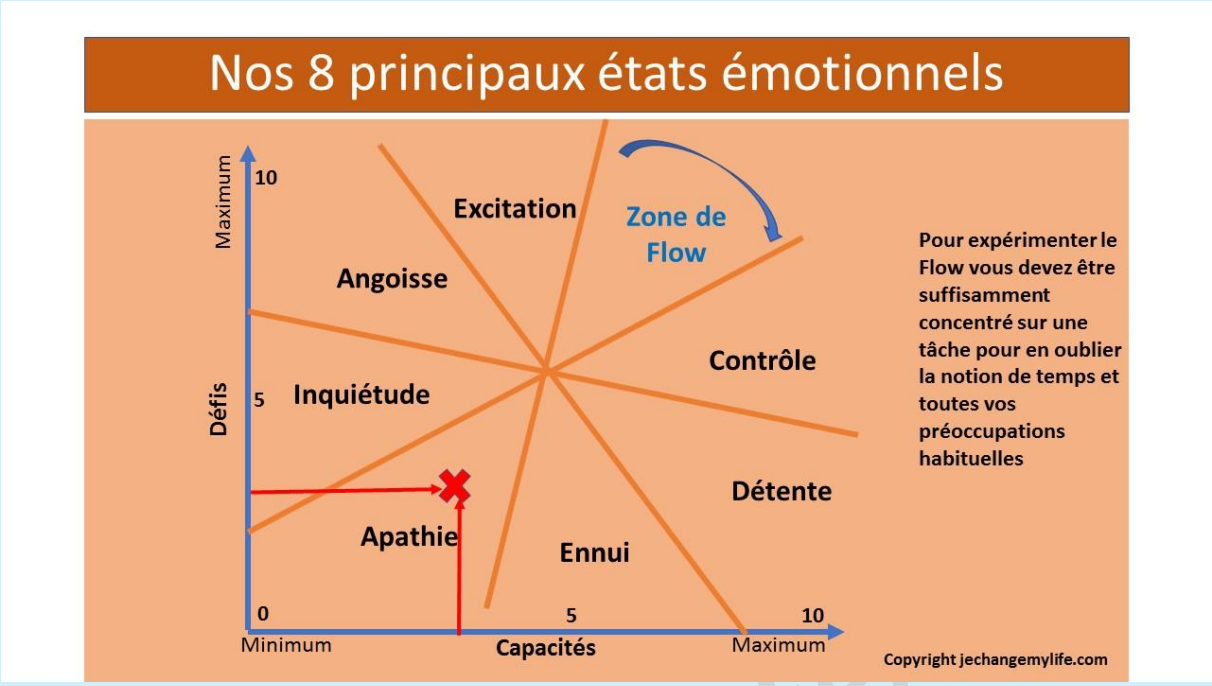
Étape 3 : après 5 jours minimum d'autodiagnostic (et dans l'idéal 30 à 40 relevés) reportez les données de votre feuille sur le graphique des états émotionnels. **Voir tableau en annexe en page 9**

Important : Pour chaque activité que vous avez identifiée vous devez créer un graphique.

Reportez les niveaux de défi et de compétences que vous avez relevé et faites une croix dans la zone émotionnelle concernée. Par exemple si pour une activité donnée vous avez 6 relevés, vous devez reporter 6 croix sur votre graphique.

Par exemple, sur l'exemple ci-dessous, vous avez fait le relevé suivant pour une tâche donnée : défis 3, capacités 3. Procédez ainsi pour tous vos relevés.

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com



4 – ANALYSEZ VOS GRAPHIQUES (1 PAR TACHE)

Étape 4 : analysez ensuite le graphique pour chaque activité.

Premier niveau de lecture : état émotionnel

Exemple : si la majorité de vos croix se trouvent dans les états « Excitation », « Flow », et « Contrôle », alors on peut affirmer que cette activité précise vous procure l'expérience optimale ou que vous en êtes très proche.

Autre exemple : si tous vos relevés se répartissent dans les états « Angoisse », « Inquiétude », « Apathie » ou « Ennui », alors on peut affirmer que vous ne vivrez jamais l'expérience du flow dans cette activité précise. Il est urgent de faire autre chose !

Second niveau de lecture : défis et capacités

***Premier cas de figure** : si une tâche représente un grand défi pour vous (noté 10) et que pour cette même tâche vous avez estimé avoir mobilisé vos capacités au minimum (les doigts dans le nez) (noté 3 par exemple), cela se traduit de la façon suivante :*

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com

Quel challenge supplémentaire au niveau de la difficulté allez-vous vous fixer maintenant ? Dans ce cas vous pouvez par exemple inciter votre N+1 à vous confier des tâches plus complexes.

***Deuxième cas de figure** : vous avez mobilisé toutes vos capacités (noté 10 par exemple) pour une tâche à priori facile (noté 2 ou 3) :*

Dans ce cas interrogez-vous sur les capacités que vous devez améliorer pour être au niveau de la tâche confiée.

***Troisième cas de figure** : vous avez relevé un défi de niveau 10 en mobilisant toutes vos capacités !*

Dans ce cas de figure il est probable que vous avez expérimenté l'expérience optimale, le flow.

***Quatrième cas de figure :** toutes les tâches que l'on vous confie sont des défis de faible niveau (notes inférieures à 5) et vos capacités déployées pour les réaliser sont de niveau équivalent (notes inférieures à 5).*

Dans ce dernier cas de figure… fuyez ! Trouvez-vous une nouvelle activité dans laquelle vous pourrez utiliser toutes vos capacités et relever de vrais défis !

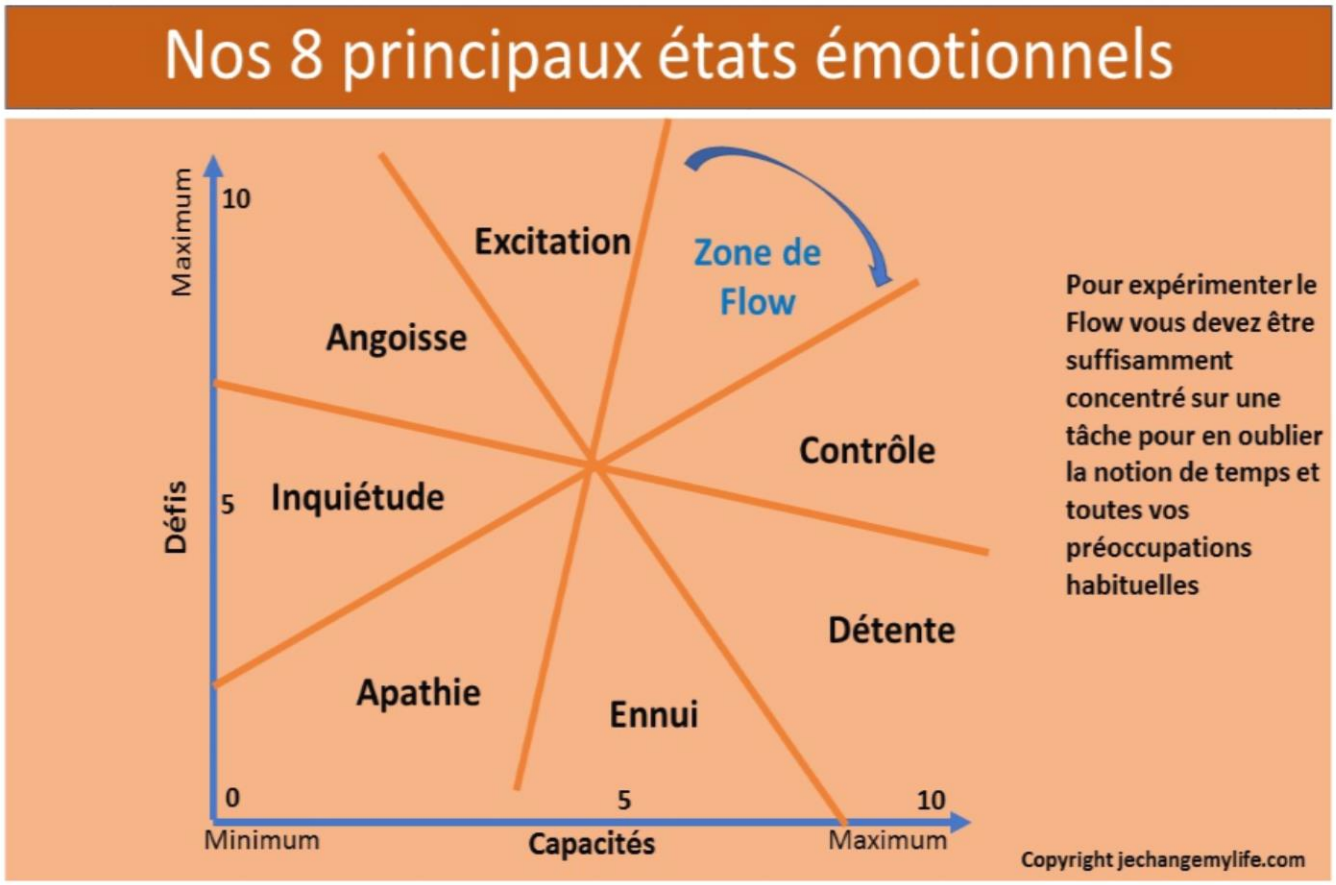
Jechangemylife.com

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com

Annexe : <u>Tableau à imprimer ou photocopier – 1 ex par tâche</u>

Description de la tâche : …….

……..



Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com

NOUVEAU

Et pour aller plus loin sur la route du succès, rejoignez le programme *« Je passe en mode succès »* qui comprend :

Le plan du succès en 12 étapes et 12 vidéos,

Les 4 savoir-faire du succès en 48 vidéos,

Les 12 outils du succès pour smartphone en 12 vidéos,

Plus de 75 vidéos de coaching 90 exercices pratiques,

C'est aussi 6 webinaires pour répondre à vos questions,

C'est un espace Membre pour vous exprimer, et un accès à vie et sans limites aux vidéos de cours,

C'est à ce jour la méthode la plus complète et la plus opérationnelle pour obtenir le succès dans votre vie.

Pour voir gratuitement la vidéo de présentation cliquez ici

La formation est excellente ! C'est très concret et très efficace. Bravo pour la clarté des vidéos et des exercices pratiques en communication. J'apprécie particulièrement les outils succès pratiques - le plan du succès ne me quitte plus - qui permettent d'avancer rapidement. **Pauline 27 ans**

C'est clair et efficace ! Très bonne formation avec un coach dynamique, des vidéos efficaces et des exercices progressifs. Et l'idée de donner aux élèves des outils concrets, comme le plan du succès et les outils succès pour smartphone, c'est génial. **Maël 38 ans**

Dubitative au départ, j'ai été conquise dès les première vidéos. J'ai pris conscience que je peux vraiment changer ma vie. Je m'applique à faire chaque jour les exercices conseillés par le coach, en particulier ceux pour améliorer ma communication et mon image. **Caroline 43 ans**

Au début je n'y croyais pas trop, mais au final ma vie a vraiment changé. Ce coaching m'a vraiment soutenu, surtout pour la confiance en moi. Comme dit le coach, j'avais toutes les pièces du succès en moi, mais pas le mode d'emploi. Maintenant je l'ai ! **Olivier 53 ans**

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com

MES NOTES PERSONNELLES

jechangemylife.com

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.
Copyright jechangemylife.com