Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Mireille Hurlin le 30 mai 2022

Avec Fred Cliquet on passe à l'action !



Quelle est la seule et unique force de celui qui atteint ses objectifs, que ce soit au niveau sportif, professionnel ou personnel ? Vous donnez votre langue au chat ? Frédéric Cliquet lui a la réponse : c'est l'action. Bien oui, si vous laissez les choses en l'état, la situation ne progressera pas et vous en resterez là. Mais si vous êtes chef d'entreprise et que vous voulez aller plus loin, plus vite, il y a des stratégies déjà testées chez les sportifs de haut niveau qui vous y aideront. L'autre bénéfice ? Ce sera du gagner du temps.

Ce que propose Frédéric Cliquet ? De vous accompagner. A qui s'adresse-t-il ? Aux entrepreneurs solos et aux entreprises. Pourquoi ? Pour créer un écosystème de performances dans le bien-être, pour soi-même –car plus on se connaît soi-même et plus l'on est en mesure de manager-, et mieux communiquer avec les autres. Comment ? En s'adossant à un outil qui émane du sport de haut-niveau, qui passe par le corps, parce que celui-ci ne ment pas.

Changement de paradigme

«Le monde de l'entreprise change. Les grands chefs d'entreprise savent que si le salarié doit toujours s'adapter, il ira vers l'épuisement. Or, aujourd'hui on sait, grâce à nos outils, quel sera l'environnement le plus favorable au salarié et comment il réagit de manière naturelle et innée, à une nouvelle information.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Mireille Hurlin le 30 mai 2022

Ainsi, si chacun est à sa place et travaille dans un environnement adapté à ses facultés et compétences, il conservera toute son énergie pour travailler mieux et plus longtemps. Tout le monde y gagne : le chef d'entreprise parce qu'il obtiendra des résultats optimum, les salariés parce qu'ils seront chacun à leur place et travailleront, avec beaucoup d'énergie, dans des conditions adaptées à leurs personnalités. Le bénéfice ? Tout le monde va dans le même sens et cela est essentiel à la réussite et à la pérennité de l'entreprise.»



Qualité de vie dans tous les aspects de celle-ci

Avant la mise en place de l'équipe, un bon recrutement !
«Avant tout cela ? Il est question de bien recruter.Comment ?En se basant, par exemple, sur le MBTI qui est un test -établissant 16 types de personnalités- basé sur Jung et Myers-Briggs, mais pas que. Pourquoi ? C'est un ensemble de choses. A diplôme égal et personnalités intéressantes entendues lors du recrutement, il faut ajouter d'autres facteurs comme l'environnement interne au poste, l'adéquation de la personnalité aux professionnels déjà en place et surtout au travail attendu. Ainsi ? Avec un profilage réussi, une étude de la personnalité des candidats mis en corrélation avec le milieu de l'entreprise et face et l'attente de la performance attendue, le chef d'entreprise, ou le service de ses ressources humaine est désormais plus sûr d'avoir établi le bon recrutement. Et c'est important car le recrutement coûte très cher en argent mais aussi en temps passé.»

Les risques d'erreurs ?

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Mireille Hurlin le 30 mai 2022

Un recrutement coûte, au bas mot entre 45 et 100 000€. En cas d'erreur ? Il y aura la perte de cet argent, une baisse de productivité, l'impact sur l'image de la marque ou de l'entreprise et plus de turn over de personnel. Mon bon profilage ? J'utilise un des outils issu du sport de haut niveau, c'est rapide et sans questionnaire, le corps de ment pas. Je détermine les préférences naturelles innées et j'établis un écosystème de 'performance' dans le bien-être. »

Un exemple ?
«La semaine dernière, avec des collègues, nous nous sommes rendus à Bordeaux sur l'invitation du directeur d'un collège privé –et également président des directeurs de collèges privés de France- qui a organisé une journée pédagogique pour les enseignants, l'équipe administrative et les techniciens.»

Le profilage
«Auparavant, la veille, toute la journée les personnels du collège avaient travaillé sur le 'profilage'. Le Profilage ? C'est repérer les archétypes d'après leur posture physique, corps, démarche, façon de se saluer, de s'exprimer… En clair ? La posture révèle sa manière de se concentrer, de se recharger, de capter les informations environnantes, de les traiter, de les synthétiser, de communiquer. Objectif ? Toujours pareil : Mieux se connaître soi-même pour mieux se comprendre, communiquer avec les autres et optimiser les actions des uns et des autres dans le même sens.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Mireille Hurlin le 30 mai 2022



Bienveillance et potentiel au travail DR

Dans le détail ?
«Je me suis formé à plusieurs méthodes dont le Sane (Système d'alignement neuro-émotionnels) qui consiste en un alignement émotionnel. Cela passe par engager le corps, le subconscient et le mental en direction de nos désirs. Etre désaligné émotionnellement ? C'est lorsque le mental tire dans un sens et que la physiologie du corps et le cœur tirent dans l'autre sens, ce qui indique un conflit interne, et donc des contradictions. Cette méthode d'auto coaching permet à chacun de créer les circuits internes de bien être en passant par le corps pour gagner le subconscient ce qui créé un alignement entre ses désirs, son subconscient et son corps. Résultat on travaille mieux et plus longtemps puisque l'on est dans le bien-être.»

Qu'est-ce que le Wingwave ?
«J'ai aussi suivi une formation en Winwave qui intervient dans l'élimination des blocages de la performance. Le coach utilise le test myotatique –résistance musculaire- afin de trouver les facteurs de stress qui empêchent l'expression des capacités. Comment ? Il s'agit d'interpréter de légères réactions 'déclencheuses' de stress ou de fortes réponses musculaires qui signifient qu'il n'y a pas de stress.

Ecrit par Mireille Hurlin le 30 mai 2022

Ensuite, il s'agit de comprendre quelle émotion –peur, honte, irritation- accompagne quel stress. Lors de l'intervention, le coach fait des balayages horizontaux avec la main devant les yeux du patient, tandis que ce dernier dirige ses yeux vers les mouvements tout en orientant ses pensées vers les facteurs déclencheurs du stress. Ces mouvements normalement utilisés lors du sommeil, permettent de faire travailler entre elles des zones du cerveau et d'éliminer les formes stressantes. Résultat ? Les formes stressantes corrélées à des actions sont effacées et remplacées par des pensées positives. Moi, j'y associe également des stimulations auditives ou tactiles gauche droite.»

Le mindset

«Le mindset ? Ça veut dire Etat d'esprit. Son point de départ ? Toute notre vie notre cerveau est en capacité de créer de nouvelles connexions. Il s'agit donc de créer un nouvel état d'esprit, une nouvelle façon de penser pour faire face aux difficultés, les surmonter et atteindre ses objectifs. Plus clairement ? On se fixe un objectif chiffré, on travaille sa confiance en soi, on s'affranchit du regard des autres, on apprend à gérer ses émotions et on se met en action. Pour tenir le cap ? On pense positif, on devient patient et persévérant, on apprend la magie de voir grand, on se fond dans l'action et on développe ses connaissances.»

Vous vous rappelez de lui ?

C'est l'ancien kiné ostéopathe du boulevard Raspail à Avignon qui avait cofondé avec le docteur Amandine Lacroix le centre Médikinos, spécialisé dans les soins des sportifs. Il est le plus avignonnais des Belges de Bruxelles. Vous souhaitez le joindre ? Frédéric Cliquet. Coach-formateur-Consultant 06 25 22 56 43 contact@activateur de performances.fr et www.activateurdeperformances.fr

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Mireille Hurlin le 30 mai 2022



Frédéric Cliquet

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !