Clarifier son message professionnel

Partie 1 : Identifier son talent inné

**Votre talent inné** (ou vos talents innés) est la chose que vous faites sans l’avoir jamais apprise, naturellement et depuis toujours.

**C’est le talent sur lequel vous allez vous appuyer pour construire et promouvoir votre offre.**

**EXERCICE 1 : « Je suis formidable !»**

Objectif : identifier vos points forts

Consigne : Classez les 18 points suivants dans le tableau ci-dessous.

LOGIQUE – PLEIN DE RESSOURCE – RESPONSABLE – INTROSPRECTIF – CALME – OBSERVATEUR – IMAGINATIF – CREATIF – ORGANISÉ – CHALEUREUX – SPONTANNÉ – SENSIBLE – COMPATISSANT – LUDIQUE – CONSCIENCIEUX – DÉVOUÉ - CHARMEUR

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C’est tout à fait moi | C’est parfois moi | Ce n’est pas vraiment moi |
|  |  |  |

**EXERCICE 2 : « Les défauts de mes qualités »**

Objectifs : identifier vos talents les plus ancrés, systématiques.

Consigne : Dans le tableau précédent, Regardez la colonne « c’est tout à fait moi », c’est vos points forts. Sélectionner les 3 points forts qui vous parlent le plus pour pouvoir compléter cette phrase :

* Il m’arrive parfois, c’est vrai, d’être un peu trop 1 …., 2……, 3…….

*Par exemple : Pour moi, cela donne il m’arrive parfois, c’est vrai, d’être une peu trop IMAGINATIVE, INTROSPECTIVE, CREATIVE*

Ces 3 mots correspondent à vos talents, se sont des cadeaux, mais qui peuvent parfois vous desservir. En effet c’est aussi un indicateur précieux sur « vos fâcheuses tendances ».

Par exemple, dans une résolution de conflit/problème, utiliser ces talents dans certains cas n’est pas une démarche efficace.

**EXERCICE 3 : « Quel est votre talent inné alors ? »**

Comment trouver votre talent inné ?

Nous allons approfondir encore un peu …

Pour le trouver pensez à ce que vous aimiez faire quand vous étiez petit, ce qui vous semblait normal, facile. Pensez à une situation où vous avez accompli quelque chose dont vous êtes fière, quel est le talent que vous aviez activé ?

Par exemple, quand j’étais petite j’aimais bien dessiner et colorier, j’aimais bien jouer à la maîtresse, aujourd’hui je suis formatrice et spécialisé dans la communication visuelle et digitale, ce n’est pas un hasard. Mon métier requiert imagination et créativité, 2 de mes points forts….

Mais ne cherchez pas ici à faire le lien marketing, recherchez juste ce que vous aimiez faire quand vous étiez dans le flow.

**Voici quelques exemples** (dont les miens) :

… J’éveille la créativité

… Je réveille l’imagination des entrepreneurs

… Je sais illustrer vos émotions et vos idées

… Je sais fabriquer des choses de mes mains

… J’inspire la clarté et l’action

… Je créer l’unité

… J’ai le contact super facile

… Je sais mettre les gens en relation facilement

… Je trouve des solutions là où il semble ne pas en avoir

Vous pouvez l’écrire sous forme d’une phrase : Je …. (verbe)….

* Assurez-vous que le talent soit uniquement tourné vers vous. Ce n’est pas quelque chose

Que vous faites pour les autres mais que vous faites pour vous, qui vous aide dans votre vie.

Également, assurez-vous que ce soit quelque chose de simple, pas un process en x étapes

Partie 2 : Lever ses freins

L’esprit est doué pour se mettre des « freins », ce qui peut nous empêcher d’avancer et d’atteindre nos objectifs professionnels ou personnels.

Agir en accord avec soi, c’est avant tout se défaire de ses peurs de se montrer, de se faire entendre, d’être jugée, rejetée…c’est bien souvent, avoir peur de révéler une part de soi que l'on cache, parfois depuis bien longtemps.

Il est important de vous demander :

* Dans quels domaines est-ce que je porte des masques ?
* Dans quels domaines, est-ce que je ne me sens pas authentique, naturelle ?
* Dans quelles situations, ai-je peur du jugement des autres ?
* Quelle est la partie de moi (idées, sensations, comportements, convictions, émotions etc.…) que je n’accepte pas complètement, que j'ai peur de montrer à ma communauté, à mes clients ?

Accueillir

* Qu’est-ce que cela pourrait m’apporter si je l’acceptais ?
* En quoi cela changerait mon comportement, ma communication ?
* Qu'est-ce que ça pourrait apporter à mon activité ?

Exercice

👉 Je vous propose un exercice pour découvrir vos croyances non bénéfiques, donc vos freins à votre développement.

1. Prenez conscience de ce que vous désirez profondément (il peut y avoir plusieurs désirs, notez-les)

2. Posez-vous la question : « Quelle est la pire chose qui pourrait m’arriver si je me donnais le droit de manifester ce désir ? »

📌 Si votre désir ne se manifeste pas, c’est qu’il est bloqué par une peur.

Prenez-en conscience : « J’ai un blocage ». Ce n’est ni bien, ni mal, c’est juste une observation que vous notez.

3. Maintenant, notez **5 résultats** professionnels qui ne vont pas selon vos désirs. Vous voulez quelque chose, mais ce n’est pas ce que vous obtenez…. Pour chaque résultat, repérer le désir, la valeur/le besoin et la peur qu’il y’a derrière, en vous posant la question « Quelle est la pire chose qui pourrait m’arriver si je me donnais le droit de manifester ce désir ? »

**Voici un exemple :**

**Résultat non satisfaisant N°1** : aucune vente depuis 6 semaines

**Désir** : Faire des ventes régulières

**Valeur/besoin** : Reconnaissance – Compétence – Indépendance financière

**Quelle est la pire chose qui pourrait m’arriver si j’avais des ventes régulières, donc l’indépendance financière ?**

* On pourrait être jaloux de moi
* On pourrait faire semblant d’être mon ami juste par intérêt
* Je pourrais être tenté de manipuler les gens avec mon argent
* Je pourrais être tenté par le pouvoir de l’argent et perdre mon humanité
* ….

**Peur** : être manipulé/trahie ou manipuler/trahir à mon tour

**Blessure associée à la peur** : trahison

Cet exercice permet de prendre conscience de nos blocages et nos peurs.

Si vous souhaitez aller plus loin sur l’axe des blessures et des peurs qui vous empêchent d’avancer et comment les guérir. Je vous suggère de lire « Les 5 blessures qui empêchent d’être soi-même » de Lise Bourbeau. Elle a aussi écrit une suite « La guérison des 5 blessures ».

Pour ma part, mes prises de consciences sur mes blocages et mes peurs ont été énormes grâce à ces livres, et cela m’a permis de mieux me comprendre et de m’aligner avec mon business. Ceci a eu pour conséquence un meilleur équilibre vie pro / vie perso. Mais aussi une réelle transformation dans mon business. Mes relations pros ont changé, mes offres ont évolués, mes prix aussi, …etc. Bref, c’est devenu plus fluide.

« L’intelligence, c’est savoir que son bonheur passe avant n’importe quelle peur. »

Partie 3 : Son message

Votre message est votre mission, votre phare, c’est ce qui vous guide, vous motive, vous donne envie d’avancer, vous pousse à oser, à dépasser vos peurs.

Comment trouver son message ?

**Commencez par vous posez les questions suivantes :**

* Dans votre domaine d'activité, si vous aviez une baguette magique, qu'aimeriez-vous accomplir ?
* Dans votre domaine d’activité, qu’est-ce qui vous met en colère, vous agace, vous irrite ?
* Dans votre domaine d’activité, qu’est-ce qui vous enthousiasme, vous passionne, vous émerveille ?
* Quelles sont les valeurs que vous n'êtes pas/plus prête à compromettre ?
* Qu'est-ce qui vous semble le plus important dans votre métier ?

**Mettez ensemble les réponses à ces 5 questions.** Qu’est-ce que ça vous inspire ?

Qu'en retirez-vous ?

**Demandez-vous pourquoi vous avez lancé cette activité-là ?**

* Que cherchez-vous à obtenir ?
* Qu'est-ce qui vous motive ?
* Quelle est votre intention avec cette activité ?
* Que voulez-vous vivre ?