NORBERT NSABIMANA

4 ÉTAPES SIMPLES

POUR RÉVEILLER LE LEADER QUI SOMMEILLE EN VOUS ET ATTEINDRE LE SUCCÈS (DONT VOUS AVEZ TOUJOURS RÊVÉ)

TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR GAGNER EN INFLUENCE, CONSTRUIRE VOTRE RÉUSSITE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE.

VISION

ATTITUDE

CONFIANCE

INFLUENCE

Vous êtes manager, future manager ou entrepreneur, vous gérez une équipe de 2 à 40 personnes et en rentrant chez vous, vous prenez soin de votre entourage (vos enfants, votre conjoint(e), …)

- **Vous souhaitez progresser et atteindre le succès mais vous réalisez que gérer les humains représente + 60% de votre temps et que c'est parfois épuisant.**

- **Vous aimeriez vous affirmer, être compris(e) et vous trouvez peut-être que les autres devraient avoir un esprit plus ouvert ! Vous réalisez que les gens ne changent pas vraiment.**

- **Vous êtes ambitieux mais vous ne parvenez pas encore à clarifier vos priorités et à équilibrer votre vie professionnelle et votre vie privée.**

Si l'une de ces affirmations vous correspond, je vous comprends car en étant seuls, vous avez tendance à amplifier vos problèmes et c'est normal.

Depuis 12 ans j'ai eu le privilège de rencontrer plus de 500 managers ou patrons des entreprises et plus de 2400 employés qui vivent la même chose que vous.

Au cours de mes ateliers, formations ou coaching, **ils prennent conscience qu'ils ne sont pas seuls sur le bateau et surtout ils obtiennent des résultats !**

*"**J'ai beaucoup appris pendant ces deux jours, des cas pratiques de mon quotidien ont été joués ce qui aide vraiment. Chacun avait des problèmes par rapport à la négociation qui au cours des deux jours ont été abordés et résolus. Nous étions armés après la formation pour faire face à nos craintes/points faibles**."* *Laurence Baeten, Account Manager, Blue2purple*

Dans cet e-book vous allez découvrir comment :

- **Déterminer vos objectifs ambitieux et construire un plan stratégique pour réussir vos transitions et créer votre succès**
- **Acquérir progressivement une attitude gagnante et communiquer efficacement pour être compris sur le plan professionnel et personnel**
- **Augmenter votre confiance et votre estime pour rester motivé en toutes circonstances**
- **Augmenter votre influence auprès de vos partenaires, vos patrons ou vos proches**

Qui suis-je ?

Je suis Norbert NSABIMANA, un entrepreneur passionné, formateur et coach en communication et management.

Après un bref passage dans une banque comme employé, à 34 ans, j'ai voulu me prendre en main pour réaliser mon rêve et rendre ce monde meilleur.

J'ai créé ma première société Next Step spécialisée dans le coaching et la formation. J'ai formé et coaché plus de 2400 employés et plus de 500 managers et chefs d'entreprises dans les secteurs privés et publics en Belgique, en Europe (France, Espagne, Italie et Pologne) et dans 2 pays d'Afrique (Burundi, Algérie).

Cette envie pressante de faire la différence me vient des événements inimaginables qui ont emporté presque toute ma famille en 1994 au Rwanda. J'avais alors 24 ans et je me suis immédiatement retrouvé responsable d'une troupe culturelle de danse de 40 personnes sans avoir reçu de leçons de mangement ou de communication. Motivés par notre volonté de nous dépasser, nous avons connu un succès immense en Europe et en Afrique.

Avec le succès, j'ai aussi commis beaucoup d'erreurs qui m'ont appris les difficultés de la gestion des personnes. **Je me suis intéressé aux personnes qui se sont relevées des situations extrêmes. Des personnes comme Mandela, Martin Gray et tant d'autres qui ont pu transformer leur douleur en un projet** qui aide les autres.

Toutes ces difficultés et ce traumatisme m'ont poussé à me dépasser, à mieux me connaitre et à comprendre l'être humain et ses motivations. **Je me suis alors formé en économie, en PNL et en coaching professionnel.**

Cet e-book est un condensé des grandes leçons de mon vécu pour ne plus être une victime mais un acteur de mon destin. C'est aussi, le fruit de mes contacts avec me clients exigeants, mes partenaires et mes mentors qui m'ont fait confiance.

Vous êtes libres de faire circuler ce guide à toute personne souhaitant mieux gérer ses transitions professionnelles et personnelles. Vous pouvez aussi l'offrir en cadeau sur votre site ou blog. En revanche, vous ne pouvez ni le vendre, ni le modifier d'aucune façon.

Pour toute information complémentaire et recevoir ma série gratuite de 3 vidéos de formations gratuites, visitez *www.norbertnsabimana.com*

INTRODUCTION

« Il n'y a jamais eu une telle période de promesses et de menaces…quant à l'impact des technologies sur nos vies… » Klaus Schwab, Chairman Word Econ. Forum

En 2013, une recherche de l'université d'Oxford sur le futur du travail a conclu qu'un job sur deux, sera remplacé dans les années à venir par une machine ! L'étude indique que les machines reprendront tous les jobs à haute intensité ou il y a un apprentissage de ce qui existe déjà.

Mais les machines ne reprendront pas les jobs qui demandent de s'adapter à une situation nouvelle. Faire face aux problèmes que nous n'avons jamais vu avant est une capacité purement humaine.

Après le développement de tout ce qui nous entoure, la nouvelle révolution liée aux technologies nous contraint à redécouvrir nos talents innés ! Le travail change et c'est en étant ouvert aux opportunités et aux changements que nous redécouvrirons nos véritables forces !

Dans cette mutation, votre fonction actuelle va peut-être disparaître mais c'est aussi une chance d'aller vers ce qui compte vraiment pour vous. Vous êtes un être unique et vous avez des talents qui ne demandent qu'à être éveillés.

Des situations inattendues vous poussent aussi à agir sans nécessairement avoir des repères. Vous voulez un meilleur poste, un plus grand chiffre d'affaires ou plus d'influence, c'est en prenant conscience de votre valeur et en devenant le leader de vous-même (leader2demain) que vous devenez un leader pour les autres !

Imaginez-vous sur un kayak qui descend dans une rivière aux courants rapides et aux chutes inattendues. Se crisper fort pour résister au courant ne ferait que vous épuiser.

- Rester sur place n'est pas possible ! Il ne vous reste alors qu'à accepter l'aventure et apprendre à bien ramer pour aller jusqu'au bout !

Vous êtes amené sans le vouloir à puiser au fond de vos forces intérieures, **à avoir plus de foi en vous et en la vie. Pour vous maintenir debout, vous devrez voir les côtés positifs de vos difficultés. Beaucoup d'entre vous ressentent déjà par votre intuition UN APPEL** sans nécessairement savoir de quoi il s'agit et sans en comprendre la finalité ! Pour d'autres, votre vision est claire et vous savez où vous allez mais vous avez besoin parfois de vous rassurer sur le chemin de la réussite.

Comme vous, j'ai vécu et je vis encore des transitions importantes, mais j'ai appris à ramer et à m'amuser même des descentes du Kayak. C'est cette passion, ce rêve devenu réalité que je partage depuis 12 ans.

Pour devenir de vrais rameurs, découvrez en détails comment réveiller le leader2demain qui sommeille en vous, il y a 4 étapes simples pour construire pas à pas le succès que vous avez toujours rêvé.

Découvrons ensemble ces 4 étapes

ETAPE 1 : VOTRE VISION

« ***L'imagination est plus importante que le savoir.*** ». Albert Einstein

Toutes les personnes qui réussissent vous parleront des rituels du succès. Ces rituels prennent place dans leur vision et nous avons tous ce pouvoir naturel ! **Les résultats que vous avez aujourd'hui sont les fruits de votre projection du passé à aujourd'hui.** Cette projection est souvent limitée par vos peurs et vos doutes que vous pouvez apprendre à gérer en vous focalisant sur d'autres résultats.

Vous avez tous une vision de votre vie ou du moins vous savez très bien ce que vous ne voulez pas. Mais les circonstances difficiles vous font dire qu'elle n'est pas réalisable. Que les autres (votre patron, votre entourage professionnel ou personnel) ne vous donneront pas la chance de l'atteindre.

Comme vous, je l'ai pensé mais aujourd'hui, je vois la vie autrement.

Grâce à mon métier passionnant de coach, j'ai lu de nombreux livres, rencontré des mentors et j'ai cherché une méthode pour réaliser mes objectifs. J'ai appris à utiliser des affirmations quotidiennes telles que ***''Je suis épanoui dans tous les domaines de ma vie : professionnelle, sentimentale, familiale, sociale, financière et ma santé''*** et bien d'autres.

Il ne suffit pas de dire seulement une affirmation, il faut aussi la voir, l'imaginer, la ressentir avec vos émotions. Comme un sportif « qui visualise son succès dans sa tête ».

Comment changer vos perceptions actuelles pour avoir une vision plus large de ce qui est possible pour vous ?

Voici un exemple personnel récent pour mieux comprendre quel que soit votre défi (professionnel, personnel, …)

Depuis 2013, j'avais une grande envie de retrouver mon poids idéal 82 kilos mais chaque fois, je me trouvais des excuses pour reporter ce désir ! Il y a 12 mois, je pesais exactement 97,7 kilos, je me fatiguais très vite après un effort et du haut de mon 1m71, je ne me sentais pas bien. Depuis 2 ans, je faisais du yoyo entre 93 et 97 kilos.

Je me suis mis à me visualiser comme dans d'autres domaines de ma vie. Je pesais 82 kilos, je me sentais libre et léger, j'avais plus d'énergie, c'était vraiment de superbes sensations. J'ai noté sur une feuille de papier et chaque matin, je prenais 5 minutes pour relire ma feuille en créant des images dans ma tête.

Pendant deux mois, je pratiquais ma visualisation sans vraiment passer à l'action, je ne me sentais pas prêt, mon seul objectif était de réussir mes 5 minutes quotidiens.

Autour de moi, un ami avait perdu 15 kilos mais ça me semblait difficile, il avait complétement changé son régime alimentaire. Deux mois plus tard, au cours d'une visite chez un autre ami que je n'avais plus vu depuis longtemps, je découvrais qu'il avait aussi perdu 16 kilos.

Mon orgueil était touché, si eux pouvaient le faire, moi aussi, je devais y arriver ***(c'était le déclencheur émotionnel que j'avais tant besoin)****. Mes deux amis s'étaient fait aider par des diététiciennes, je réalisais alors que j'avais aussi besoin d'un coup de main.* ***J'étais prêt à passer à l'action !***

Avant- 97,7 kg

Après 8 mois- 83,5 kg

Dans cet exemple, j'avais reporté mon objectif pendant des années et lorsque je me suis mis à visualiser régulièrement le résultat souhaité**, mon esprit était assez aiguisé pour repérer toute chose semblable dans mon entourage.**

Quel que soit votre objectif (professionnel ou personnel), la visualisation vous permettra d'aiguiser votre attention et de repérer facilement les circonstances favorables mais par après, il vous faudra passer à l'action avec un plan précis. Dans un lieu calme, prenez de quoi écrire et posez-vous maintenant les questions suivantes :

Qu'est-ce que vous aimeriez accomplir même si ça vous semble lointain pour l'instant ?

Décrivez cet objectif (déjà atteint) ! Que voyez-vous ? Que ressentez-vous ? Qu'entendez-vous ?

« Formulez et collez de manière indélébile une image mentale de votre réussite dans votre esprit. Maintenez cette image avec ténacité. Ne la laissez pas s'effacer ; votre esprit cherchera automatiquement à développer cette image ».

Norman Vincent Peale

ETAPE 2 : VOTRE ATTITUDE

« La persévérance n'est pas une longue course, c'est beaucoup de petites courses l'une après l'autre » Walter Elliott

Si le diplôme était une garantie d'un bon travail dans le passé, aujourd'hui, c'est souvent après des études que l'école de la vie exige de vous une formation constante.

Formez-vous en communication, affirmation de soi, gérer une équipe ou gérer le changement. C'est votre attitude qui déterminera votre altitude (réussite) dans tous les domaines de votre vie.
Peu importe votre point de départ, c'est en progressant dans l'action constante que votre attitude par rapport à vous-même, aux autres et à la vie pourra s'améliorer.

Les clients qui suivent mes programmes Confiance2leader ; Prise2parole ou leader2demain, constatent en premier lieu le changement de leur attitude dans leur communication : Les mots qu'ils utilisent par rapport à eux-mêmes (la fameuse petite voix intérieure qui parfois les empêche de dormir) et à l'égard des autres (la critique facile)

Voici un exemple, écoutez cette vidéo avant de poursuivre votre lecture

Vous n'avez pas besoin de recréer la roue, tout existe déjà, il reste à l'améliorer et mettre votre touche personnelle. **Vous voulez être un excellent manager, un excellent chef d'entreprise, un artiste, être serein dans votre vie, avoir plus d'amis, atteindre votre poids idéal, il y a des gens autour de vous qui ont des stratégies adéquates !** Approchez-vous d'eux pour savoir ce qu'ils ont exactement fait pour réaliser leurs objectifs et vous apprendrez ce que vous devez faire pour arriver aux mêmes résultats.

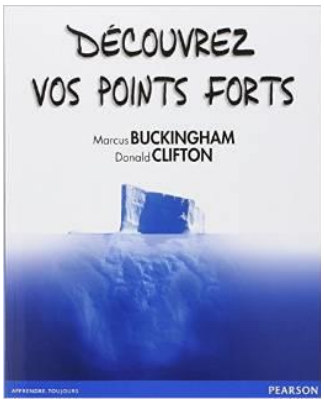
Pour atteindre le poids idéal, le déclencheur de l'action fut l'émotion provoquée par mon ami qui avait perdu 16 kilos. Nous avons passé 1 heure de notre temps à parler de sa méthode et du mode d'accompagnement qu'il avait bénéficié. A mon retour, j'ai téléphoné à mon 2ème ami pour comparer leurs méthodes et j'ai appelé une amie diététicienne pour avoir ses conseils.

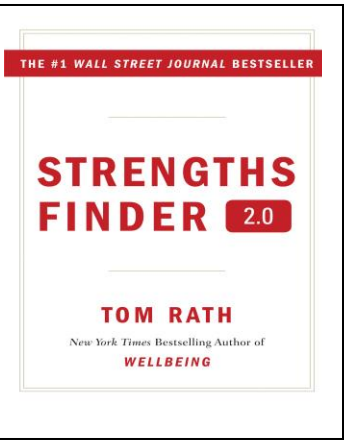
De ces 1ers contactes est né mon 1er plan d'action ***(écrire chaque jour, pendant 1 semaine, ce que je mange et les heures de repas).*** *Rien que par cette prise de conscience, j'ai perdu 1,5 kg en 2 semaines. Ce premier petit succès m'a motivé à prendre rendez-vous avec une diététicienne, en suivant le plan que nous avons réalisé ensemble, 8 mois plus tard, j'ai +/- atteint le poids de 83 kilos, j'ai changé mon régime alimentaire et j'ai un niveau d'énergie génial.*

Comment changer votre attitude et rester motivé vers vos objectifs ?

Le changement de notre attitude vers le succès exige souvent une grande dépense d'énergie. Il est donc préférable que vous appreniez à concentrer votre énergie.

La 1ère clef : Quels sont les talents que vous avez déjà, qui vous aideraient à accomplir votre vision ?





Selon le livre **"découvrez vos points forts" ou (strengthsfinder 2.0)** un talent est ***un mode stable et inné de pensées, de sentiments ou de comportements.*** Un savoir est ce que l'on a appris (à l'école ou par expérience) et un savoir-faire est la *capacité à effectuer une action en plusieurs étapes* (ex. savoir structurer son intervention orale).

Le talent est donc inné tandis que le savoir et savoir-faire sont acquis !!

Le livre propose une combinaison de 34 forces qui constituent différents talents. Il propose pour chaque personne qui fait le test, **une combinaison de 5 points forts** qui peuvent évoluer en fonction de son engagement à les développer.

Aujourd'hui, je donne plus de 150 jours de formations et de coaching par an. Tout au long de mon enfance, j'adorais raconter des histoires, j'étais un moulin à paroles. Plus tard, en lisant ce livre, j'ai découvert que c'était un talent, je le faisais naturellement et j'ai commencé à le travailler pour en faire un métier.

Comme je souhaitais développer mes activités sur internet avec des vidéos, je souhaitais aussi une meilleure image. C'est en voulant améliorer quelque chose que je fais sans effort que j'allais alimenter mon désir d'atteindre mon poids idéal.

En partant de vos talents qui se révèlent dans vos centres d'intérêts, votre motivation sera plus grande car vous le faites déjà sans trop d'effort.

Quels talents avez-vous déjà pour accomplir votre vision ?	Quels compétences devriez-vous développer pour accomplir votre vision ?

La 2ème clef : Définir clairement vos actions constantes au quotidien et chaque semaine

Même si votre objectif devait prendre des années, c'est par des actions quotidiennes et hebdomadaires que vous ferez la différence et vous pourrez acquérir des changements durables. C'est la création des rituels quasi quotidiens qui vont avec des mois et des années devenir de nouvelles habitudes.

Dans le cas de mon exemple, je veille à mon alimentation équilibrée au quotidienne, je me pèse auprès de la diététicienne, 1 X par semaine et j'ajuste en fonction des résultats de la pesée.

Voici un autre exemple rencontré en coaching, inspirez-vous de ….

Quels actions allez-vous mettre en place chaque jour et chaque semaine pour arriver à votre but ?

A la fin de cet e-book ; je vous propose des outils pour démarrer votre plan d'action

- **Pour mieux diriger vos équipes**
- **Pour mieux gérer votre temps**
- **Pour vos finances**
- **Pour atteindre votre poids idéal**

Je vous suggère de poursuivre au maximum 3 objectifs à la fois avec un principe simple :

« Mieux que hier, moins bien que demain »

ETAPE 3 : VOTRE CONFIANCE ET VOTRE ESTIME

« Les seules limites de nos réalisations de demain sont nos doutes d'aujourd'hui »
F.D. Roosevelt

Le bonheur est un des principaux ingrédients de la longévité. Or pas de bonheur sans une bonne dose d'estime de soi. **Bonne nouvelle, renforcer son estime de soi, ça s'apprend !**
L'estime de vous-même est **votre aptitude d'éprouver un sentiment favorable à votre égard, lequel nait de la bonne opinion que vous avez de vous-même et de la valeur que vous vous donnez.** Votre estime est une source de votre équilibre psychique.
La confiance en vous est votre **autoévaluation, de combien vous considérez-vous capable de….**

Sur votre chemin du succès, votre confiance et votre estime seront testés ; c'est une règle de la vie, c'est inévitable. On vous parlera peut-être mal, on vous dira que vous n'y arriverez pas ou que ce n'est pas votre place. Vous-même, vous risquez de vous décourager, de douter et de ne pas vous sentir à la hauteur. Aussi difficiles que soient ces situations, seules vos réactions, votre attitude et votre vision (le but que vous poursuivez) seront importantes.

Pour booster l'estime et la confiance lorsqu'on traverse une période de doutes et de difficultés, je propose à mes clients la formule coaching2leaders en 7 semaines pour repartir du bon pied.

Voici un test pour vous *: Pensez à une situation qui vous pose problème actuellement !*

1. *Sur une feuille, représentez votre situation par le dessin d'un simple cercle*
2. *Sur la même feuille représentez-vous en dessinant un autre cercle à côté du premier cercle.*
3. *En observant ces 2 cercles, lequel est plus grand que l'autre ?*

Si votre cercle est plus petit, votre problème semble plus grand, vous avez donc besoin d'augmenter votre confiance et votre estime.
Cet exercice simple et symbolique me permet souvent de savoir la représentation que se fait un manager par rapport à son défi.

En entreprises, les cadres sont souvent promus managers en fonction de leurs compétences et expériences techniques. Hors ces nouveaux leaders ne sont pas toujours prêt à assumer avec performance ce nouveau rôle.

En travaillant sur leur confiance, leur estime grâce aux nombreux exercices de coaching qui s'inspirent de leurs défis au quotidien, progressivement, ils s'affirment plus tout en respectant les autres. Pour gagner et augmenter votre confiance ainsi que votre estime, vous pouvez vous baser sur ces 3 principes.

- **Pensez en matière de succès et inspirez-vous des meilleurs :** Observez leurs idées et leurs plans pour réussir. Utiliser souvent les mots ''COMMENT POURRAIS-JE…'' pour vous ouvrir aux possibilités !
- **Soyez tolérant avec vous-même, l'erreur fait partie de l'apprentissage !** La dévalorisation est l'un des poisons les plus nocifs pour la confiance et l'estimation en soi. Prenez l'habitude de corriger votre vocabulaire à votre égard.
- **Fixez-vous de grands objectifs (votre vision) :** En développant votre confiance, vous oserez vous engager dans des initiatives à l'issue incertaine et vous pourrez nouer des relations constructives…

« Croyez-en vous-même et en tout ce que vous êtes…Sachez qu'il y a quelque chose à l'intérieur de vous qui est plus grand que n'importe quel obstacle »

ETAPE 4 : VOTRE INFLUENCE

« Je préfère persuader quelqu'un, car une fois persuadé, il adhérera. Si je l'effraie, il sera fidèle tant qu'il aura peur, puis ce sera terminé » Général Dwight Eisenhower

Grâce à votre vision claire, votre attitude persévérante, votre confiance et votre estime dans les moments difficiles, votre influence sera encore plus positive si votre communication est impeccable.

Le milliardaire américain Warren Buffet était timide dans son enfance mais il a lu un livre de la bibliothèque de son grand père à l'âge de 8 ans. avant de l'oublié. A l'âge de 15 ans, il l'a retrouvé et s'est alors fixé un défi : **Il voulait tester chaque situation en agissant comme il était conseillé dans le livre et une autre fois en agissant naturellement.** Il s'est alors rendu compte que ce qui était dans ce livre fonctionnait.

Ce livre magique des années 1930, c'est ***Comment se faire des amis et influencer les autres*** de Dale Carnegie. C'est le livre que je conseille régulièrement aux managers et entrepreneurs.

Pour développer l'art d'influencer les autres, il faut développer l'art de se mettre à la place de l'autre et de s'intéresser aux autres pour qu'ils s'intéressent à soi.

Votre leadership n'existe que si vous êtes volontairement suivi par vos troupes !

Votre leadership ne se décrète pas, vous le construisez chaque jour avec la confiance que vous accordez à vos collaborateurs ou partenaires. En tant que leader, votre confiance c'est aussi l'exemplarité, c'est devenir une source d'inspiration par votre comportement, par les valeurs que vous incarnez et par le projet que vous portez.

La confiance qui vous est accordée en tant que leader a des impacts forts sur l'engagement de vos collaborateurs, sur leur coopération, le développement et la rentabilité de votre organisation.

« Le meilleur indicateur du développement de l'esprit d'équipe est le pourcentage de 'nous' divisé par les 'je' que l'on entend dans les conversations »