# LE**GRAND**VOYAGE
## La quête de **leadership** et de **performance**

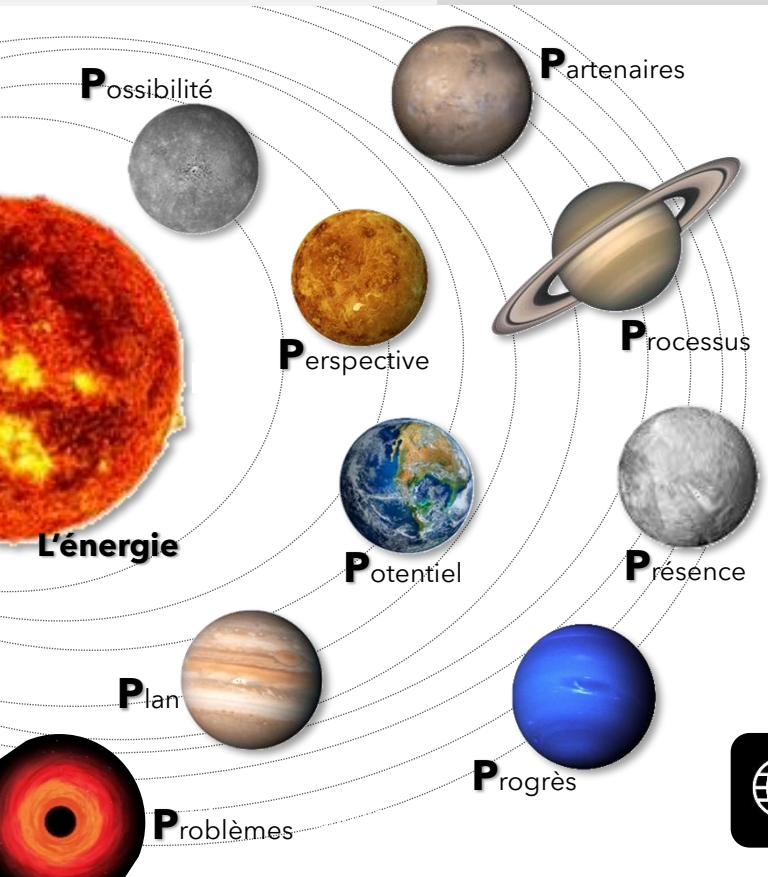
## Une approche de coaching sur mesure pour dépasser vos limites

consultation@brunoouellette.ca 514-577-1464

**Mon approche de coaching** se caractérise par l'écoute, l'espoir, l'enseignement et l'élaboration de solutions concrètes. L'utilisation d'un journal personnel de développement permet à mes clients de mieux se connaître, de progresser et d'atteindre leurs objectifs. Des outils d'entraînements personnels quotidiens permettent le changement et l'atteinte des objectifs.

L'approche de coaching **proposée s'intitule "Le Grand Voyage".** Il s'agit d'une métaphore inspirée de l'espace et de l'univers. En utilisant notre système solaire comme fil conducteur, je propose une approche structurée en **5 grandes étapes** et **10 thèmes clés** de découverte, d'outils, de progrès, de performance et de développement personnel et professionnel. Dans ce modèle, l'étoile solaire symbolise l'énergie vitale, et chaque planète est un thème clé. J'ai ajouté le symbole du trou noir pour illustrer les défis de mes clients et la recherche de solutions. Par où débuter ? En **4 étapes simples** représentées ci-dessous :

1. Rendez-vous exploratoire
2. Première rencontre
3. Engagement et coaching
4. Outil 30 jours d'entraînement




## À propos de...

Bruno Ouellette est psychologue sportif, coach de performance et conférencier. Depuis plus de 30 ans, il accompagne leaders et athlètes de haut niveau vers l'excellence, dont une trentaine de médaillés olympiques et des centaines de gestionnaires.

Avec une approche bienveillante et pragmatique, il aide les leaders à surmonter leurs défis, renforcer leur posture et mobiliser leurs équipes. Dynamique et inspirant, il conçoit des parcours de leadership percutants et insuffle une culture de performance durable.

**BRUNOOUELLETTE**

M.Ps., Formateur, coach exécutif,
psychologue sportif et organisationnel

Apprenez-en plus sur ses services et son approche en visitant www.brunoouellette.ca.

# LES 5 ÉTAPES : APPROCHE DE COACHING

| DÉFI | DESTINATION | THÈMES | PRINCIPE | QUESTION PRINCIPALE |
|---|---|---|---|---|
| | | **1 • CONSCIENCE ET GESTION DE SOI** | | |
| **L'énergie vitale** | Soleil | *La physiologie, les pensées, les émotions, les comportements et les valeurs* | *Comprendre le fonctionnement de l'esprit humain* | Quel est votre niveau d'énergie ? |
| | | **2 • CONNAISSANCE DE SOI** | | |
| **P**ossibilité | Mercure | *Rêves et aspirations* | *Imaginer l'avenir et les possibilités* | Quels sont vos rêves, vos aspirations et vos objectifs? |
| **P**erspective | Vénus | *Approche, croyances et état d'esprit* | *Mes croyances influencent mes accomplissements* | Quelle est votre approche? |
| **P**otentiel | Terre | *Personnalité, intérêt, compétences, forces et enjeux* | *Définir son identité et explorer son potentiel* | Qui suis-je vraiment ? |
| | | **3 • VISION PERSONNELLE** | | |
| **P**lan | Mars | *Objectifs de développement, compétences à développer, forces à optimiser* | *Imaginer la destination et tracer le chemin* | Quelle est votre vision et quel est votre plan ? |
| | | **4 • RELATIONS INTERPERSONNELLES** | | |
| **P**artenaires | Jupiter | *Respect, entraide, empathie, encouragement et leadership* | *S'entourer de personnes qui croient en vous* | Qui sont vos partenaires de confiance ? |
| | | **5 • BIEN-ÊTRE ET LA PERFORMANCE** | | |
| **P**rocessus | Saturne | *Les 4P : Préparation, performance, post-mortem, pause* | *Concentrez-vous sur le processus.* | Quel est votre rituel de performance ? |
| **P**résence | Uranus | *Concentration, rituel, objectifs, imagerie mentale, gestion du dialogue intérieur, régulation des pensées et des émotions, M&M* | *S'engager dans le moment présent* | Êtes-vous dans le cerceau? |
| **P**rogrès | Neptune | *La confiance en soi Identifier les progrès* | *Petit, constant, longtemps* | Qu'est-ce qui s'améliore ? Êtes-vous convaincu ? |
| **P**roblèmes | Trou noir | *Stress, défi adversité, difficultés* | *Pour le meilleur et pour le pire* | Comment aborder la situation autrement ? Quelles sont les solutions ? |

Reproduction interdite. Tous droits réservés © Bruno Ouellette