

Nom :

Date :

ENVOI N° 18

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris

Chap. 16 : RESTRUCTURATION DES SCHÉMAS : LE POUVOIR DE LA PERSPECTIVE

- ❖ Evaluation de vos acquisitions : une dernière question...
- ☞ Souvenez-vous de l'histoire racontée à propos de Tom Watson, le fondateur d'IBM. Un de ses subordonnés avait commis une gigantesque erreur qui avait coûté dix millions de dollars à la compagnie. Appelé dans le bureau de Tom Watson, il lui dit : «Je suppose que vous attendez ma démission.» Quelle fut la répartie de WATSON ?

.....
.....

Chap. 17 : LES POINTS D'ANCRAGE DE LA REUSSITE

- ❖ Evaluation de vos acquisitions.
- ☞ Qu'est-ce qu'un point d'ancrage ?

.....

☞ Citez trois exemples de points d'ancrage :

1.
2.
3.

☞ Citez les deux étapes fondamentales de la technique des points d'ancrage :

1.
.....
.....

2.
.....
.....

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris

❖ Evaluation de vos acquisitions (suite)

☞ Développez chacun des points suivants :

LES CLÉS DU CONDITIONNEMENT
1. Intensité de la réaction :
.....
.....
2. Synchronisation :
.....
.....
3. Caractère exceptionnel du stimulus :
.....
.....
4. Répétition du stimulus :
.....
.....

1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris

❖ Evaluation de vos acquisitions (suite)

👁️ Récapitulez les cinq points importants pour vous donner des points d’ancrage.

COMMENT SE DONNER DES POINTS D’ANCRAGE	
1.
2.
3.
4.
5.

👁️ Qu’est-ce que le calibrage des points d’ancrage ou calibration ?

.....

.....

👁️ Quelles sont les possibilités de calibrage des points d’ancrage ?

.....

.....

.....

2. Application à votre vie personnelle

- ✎ Ecrivez quelques lignes indiquant comment vous appliquez à votre vie quotidienne ce que vous avez appris. Dans votre intérêt, soyez aussi précis que possible.

3. Vécu des exercices proposés : ancrage kinesthésique (le poing levé) et auditif («oui»)

Rappel : Un point d'ancrage vous permet en un instant de réunir vos ressources les plus puissantes.

Exercice : *Levez-vous et pensez un instant à un moment de votre vie où vous vous êtes senti totalement sûr de vous, où vous saviez pouvoir faire tout ce que vous vouliez faire. Mettez votre corps dans la même physiologie que celle d'alors...*

Quand cet état atteint son intensité maximum, levez doucement le poing et dites «oui» d'un ton ferme.

- ✎ Merci de faire part de votre vécu (sensations, impressions, ressenti, etc.).

4. Vécu des exercices proposés : Création de points d’ancrage positifs sur vous-même.

Choisissez maintenant quatre ou cinq états ou sentiments positifs que vous aimeriez déclencher en vous quand bon vous semble (exemple : prendre facilement et efficacement une décision), puis associez-les à un point d’ancrage lié à une partie spécifique de vous-même de façon à y avoir accès facilement. Suivez pour cela les indications qui vous sont données dans la cassette (face B - milieu).

☞ Décrivez précisément les cinq états positifs que vous avez ancrés et leurs ancres associées.

1. Etat désiré n°1 :

■ Ancre associée :

2. Etat désiré n°2 :

■ Ancre associée :

3. Etat désiré n°3 :

■ Ancre associée :

4. Etat désiré n°4 :

■ Ancre associée :

5. Etat désiré n°5 :

■ Ancre associée :

☞ Ancrez ces états en vous, puis amusez-vous à diriger rapidement et précisément votre système nerveux. Merci de faire part de votre vécu (sensations, impressions, ressenti, etc.).

7. Documents à conserver :

- ❖ Poser une Ancre Positive.
- ❖ Calibration visuelle.
- ❖ Calibration Auditive.
- ❖ Désactivation d'Ancre.

Le cycle du succès : la réussite naît de la réussite.

