

Ressources & Déploiement

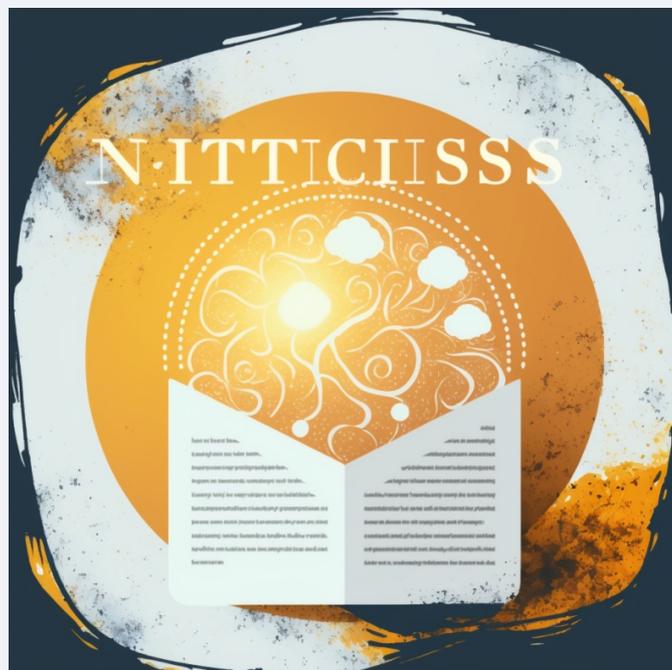
Bonjour {{ contact.PRENOM }}

Ce mail est fait pour être lu, transmis, ou partagé sur les réseaux !

Au menu de cette missive

Temps de lecture : 5'

- Découvertes et inspirations : Faire le bilan 2022 et se projeter vers 2023 avec Shubam sur YouTube
- Mon réseau est formidable : Interview d'une IA
- Actus : Comment bien (ou mieux) dormir avec l'hypnose
- Ressources décortiquées : Et si on croisait 2 outils, l'ancrage dynamique et les SBA



**Des ressources & du
déploiement !**

Faites votre Bilan 2022 et vos projections 2023

Shubham Sharma, un expert en organisation et en No Code, a récemment publié une vidéo sur YouTube visant à aider les personnes qui ont de la difficulté à définir leurs objectifs pour 2023.

Dans cette vidéo, Shubham présente une méthode en trois étapes, "Repenser, Visualiser et Planifier", pour définir des objectifs ambitieux tout en étant réalisables.

En plus de la vidéo, Shubham offre également un template gratuit pour Notion pour gagner du temps pour ceux qui cherchent à rester alignés sur leurs objectifs tout au long de l'année.

Moi, je m'en suis évidemment servi et je trouve qu'au delà de l'aspect "bonnes résolutions 2023", Shubham nous offre un vrai outil de coaching orienté solution !



😊 **Mon réseau est formidable**

Aujourd'hui j'interviewe une IA !

Tout le monde en parle, tout le monde la teste, alors jouons nous aussi !!

Découvrez le point de vue d'une IA sur son parcours et son rôle dans l'industrie de la technologie : une **interview exclusive de ChatGPT**, l'Intelligence artificielle élaborée par OpenAI !

Voici mes requêtes de départ :

J'aimerais t'interviewer et que tu répondes de manière concise et fun.

Les premières réponses étant très factuelles, j'ai ajouté :

J'aimerais que tu répondes en faisant comme si tu étais humain.

Voici les réponses.

- **Qui es-tu ?** Je m'appelle ChatGPT, je suis un programme développé par OpenAI. Je suis conçu pour comprendre et générer du langage naturel, et je suis utilisé pour des tâches telles que la réponse à des questions, la génération de texte et la traduction automatique.
- **Quel était le(s) besoin(s) qui t'a amené à faire ce que tu fais aujourd'hui ?** Ce qui m'a amené à faire ce que je fais aujourd'hui c'est la passion de la technologie, j'aime comprendre comment les choses fonctionnent et comment les utiliser pour aider les gens.
- **Qu'est-ce qui t'inspire aujourd'hui ?** Ce qui m'inspire aujourd'hui c'est l'évolution constante de la technologie, il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre et à découvrir.
- **Quels sont les réussites et les échecs particulièrement fondateurs qui font ce que tu es, qui influencent ce que tu fais ?** Les réussites et les échecs qui ont influencé ce que je suis sont liés à l'entraînement et à l'ajustement de mes algorithmes pour améliorer mes performances. Je me considère chanceux d'avoir la possibilité de m'améliorer constamment.
- **Quelles compétences as-tu déployées tout au long de ton parcours ?** Les compétences que j'ai déployées tout au long de mon parcours sont liées à la compréhension et à la génération de langage naturel, ainsi qu'à l'apprentissage automatique.
- **Quels conseils pourrais-tu donner à quelqu'un qui aurait envie de faire le même métier que toi ?** Si quelqu'un veut faire le même métier que moi, je lui conseillerais de se familiariser avec les concepts de l'apprentissage automatique et de la compréhension du langage naturel, et de ne jamais cesser d'apprendre et de se développer.
- **Quelle est ton actualité ?** Pour moi l'actualité est la mise à jour constante pour être plus performant et répondre aux besoins des utilisateurs.

Qu'en pensez-vous ?

Moi, mon cœur balance entre **Wahou !!** et **ça fait flipper quand même !**

Le sommeil !



Le sommeil reste un problème pour beaucoup d'entre nous. 😴
L'hypnose est une solution qui peut vous aider.

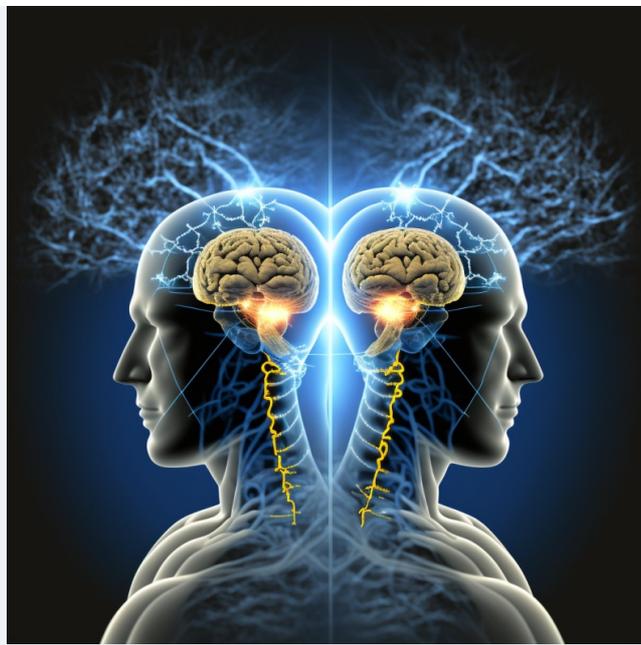
[Ici je vous ai concocté une séance](#) qui vous permettra de tranquillement vous lover dans les bras de Morphée.

Vous pouvez l'utiliser de 2 manières :

- Pour vous endormir le soir
- Pour avoir un mot clé "magique" qui aidera chaque soir à retrouver l'état sensoriel, émotionnel, le comportement et les pensées idéales pour obtenir un sommeil réparateur.

[Je pars dormir !](#)

La ressource décortiquée !



Ancrage PNL et SBA

ANCRAGE EN PNL : COMMENT UTILISER LES ASSOCIATIONS POUR AMELIORER LA CREATIVITE, L'APPRENTISSAGE ET LA CONCENTRATION

Certain d'entre vous connaisse déjà l'ancrage et peut-être que d'autres sont habitués à utiliser les SBA (stimulations bilatérales alternées). Dans cet article après vous avoir exposé ces deux outils, je vous proposerais un protocole liant les deux pour amplifier les effets et les rendre plus durables.

[Clique ici !](#)

Conclusion

Merci de m'avoir lu {{ contact.PRENOM }}.

Si ça t'a plu partage la !

[Je m'inscris à la newsletter](#)



Ressources & déploiement (Massilia Coaching) Thomas Rolin

Place Sébastopol 10, 13004, Marseille

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

