

# 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 : 7'

Bonjour cher abonné(e),

Il est temps de vous dévoiler la nouvelle édition de ma newsletter mensuelle, remplie de conseils pour vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

Pour ce numéro, le partage de la matrice d'Eisenhower

J'ai eu la chance de rencontrer Gwenaëlle Roch, la fondatrice de 4 Connexions, agence d'accompagnement d'entrepreneurs et porteurs de projets qui a accepté de partager avec nous son parcours et ses motivations.

J'ai aussi besoin de votre avis pour élaborer un nouveau parcours qui répondra à vos besoins. C'est pour cela que je vous propose de répondre à une enquête qui est en lien juste en dessous !

Vous pourrez également découvrir l'organisme de formation "Ressources & Déploiement" que je gère et ainsi avoir un aperçu de nos ressources pour vous accompagner dans votre évolution professionnelle.

Enfin, dans la rubrique "Ressources décortiquées", je vous ai préparé un protocole exclusif pour vous permettre de devenir la meilleure version de vous-même. Vous y découvrirez un rituel simple à suivre pour développer vos compétences et améliorer votre quotidien.

J'espère que cette édition vous inspirera et vous apportera de

nouvelles idées pour atteindre vos objectifs.

N'hésitez pas à nous faire part de vos retours et de vos commentaires, je suis à votre écoute.

Bonne lecture !



## Des Ressources & du Déploiement !

---

### La matrice de décision d'Eisenhower

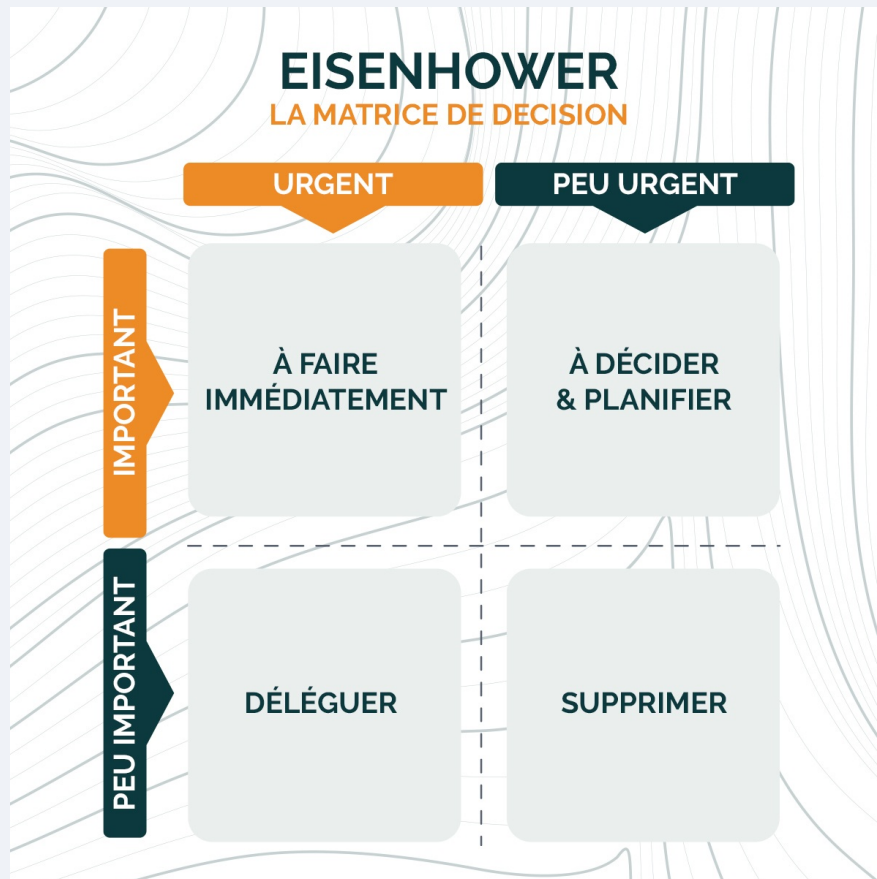
La matrice de décision d'Eisenhower est un outil qui permet de classer les tâches selon leur urgence et leur importance. Elle se compose de quatre quadrants, chacun représentant une priorité différente.

- Le quadrant "urgent et important" regroupe les tâches qui doivent être traitées immédiatement pour éviter des conséquences négatives.
- Les tâches "importantes mais pas urgentes" ont une grande valeur pour vous, mais peuvent être planifiées pour plus tard.
- Les tâches "urgentes mais pas importantes" sont généralement des interruptions ou des demandes des autres et sont moins importantes que les tâches que vous avez planifiées pour vous-même.
- Enfin, les tâches "ni urgentes ni importantes" sont des tâches mineures qui peuvent être reportées ou déléguées.

Pour les entrepreneurs d'une très petite TPE, il est important de prioriser les tâches urgentes et importantes pour assurer la santé financière de leur entreprise et maintenir la satisfaction

de leurs clients. En planifiant les tâches importantes mais pas urgentes dans un calendrier et en s'y engageant régulièrement, ils peuvent s'assurer que leur entreprise continue de croître et de prospérer à long terme.

Pour aller plus loin dans la façon de l'utiliser, prenez le temps de lire mon article de blog en [cliquant sur l'image si dessous](#) !



## 😊 Mon réseau est formidable

**Présente toi :** Gwenaëlle Roch, 33 ans, provençale, maman de 2 garçons, entrepreneure fondatrice de 4 Connexions, agence d'accompagnement d'entrepreneurs et porteurs de projets. Après des études de droit, et divers métiers, j'ai pris le virage de l'entrepreneuriat à 100% en 2022.

**Quel était le(s) besoin(s) qui t'a amené à faire ce que tu fais aujourd'hui ?** Je me sentais souvent étriquée dans les entreprises dans lesquelles j'évoluais. Plusieurs besoins se sont alignés pour m'accompagner vers l'entrepreneuriat : indépendance, développement personnel et professionnel, liberté d'organisation, et l'envie d'accompagner des personnes à réaliser leurs objectifs.

**Qu'est-ce qui t'inspire aujourd'hui ?** Je me nourris au quotidien : articles, success stories, livres, développement

personnel, prodcasts. L'entrepreneuriat est un apprentissage permanent, devenir meilleure chaque jour (pour moi, ma famille, mes proches, le monde) est mon moteur !

**Quels sont les réussites et les échecs particulièrement fondateurs qui font ce que tu es qui influences ce que tu fais ?** Les difficultés de ma vie m'encouragent car dans chacune gît un enseignement pour le futur : mariée et divorcée assez jeune, maman solo, de nombreux déménagements, perte de sens dans le salariat, burn out et dépression etc... Tout cela a construit ma résilience, détermination, capacité à m'adapter, gestion des priorités.

**Quelles compétences as-tu déployées tout au long de ton parcours ?** Elles sont nombreuses, mais au-delà des compétences professionnelles, je m'attarderai surtout sur les softs skills (compétences comportementales), qui sont selon moi le plus important aujourd'hui : intelligence émotionnelle, capacité d'adaptation (projets, entreprises, interlocuteurs, environnement etc...), esprit de synthèse, coordination, capacité à fédérer.

**Quels conseils pourrais tu donner à quelqu'un qui aurait envie de faire le même métier que toi ?** De foncer si cela s'accorde avec sa personnalité et ses besoins (au sens large). De se poser la question de « Et pourquoi pas ? », c'est à dire d'être en mode solutions. Il y a toujours une réponse à un problème, tout dépend sous quel angle on regarde les choses.

**Quelle est ton actualité ?** Après le déploiement d'une offre pour les porteurs de projet, je mets au point un nouveau service à destination des solopreneurs (coachs, experts, freelance, prestataires de services) qui éprouvent des difficultés dans la structuration de leurs idées et leurs process, et qui souhaitent donner des bases solides à leur activité pour la pérenniser.

Je renforce ma communication, alors suivez bien @4 Connexions sur LinkedIn !

#### **Autre chose à ajouter ?**

Site de 4 Connexions pour faire davantage connaissance : <https://4connexions.fr/> (n'hésitez pas à faire un tour dans la boîte à outils, qui présente des contenus librement téléchargeables)

LinkedIn perso : <https://www.linkedin.com/in/gwenaelle-roch/>

Page LinkedIn 4 Connexions :

<https://www.linkedin.com/company/4-connexions>



---

## J'ai besoin de toi

Ma démarche va peut-être te surprendre.

Je suis en train de mettre au point un **nouveau parcours** à destination des **personnes qui veulent se former à des outils de coaching orientés solutions (PNL, hypnose, thérapies brèves...)** pour en faire leur métier ou ajouter une corde à leur arc.

Tu travailles ou tu souhaites travailler dans l'accompagnement et le soin (Coaching, thérapies, paramédical, éducation, développement personnel...) ou tu es responsable d'équipes à la recherche d'outils pour faciliter ton travail, j'aimerais en savoir plus sur toi.

Dans ce cadre, **je mène en ce moment des entretiens** afin de récolter un maximum d'informations pour ensuite construire une offre adaptée aux besoins qui auront émergé.

Serais-tu disponible, pour **répondre à mon enquête ?**

Pour ceux qui préféreraient un entretien en Visio c'est possible aussi il suffit de **me contacter ici** pour que l'on fixe un RDV ! (Je précise que cet entretien est anonyme et n'a pas d'objectif commercial, il va me permettre de concevoir une offre adaptée et précise)

PS : Enseignant en hypnose et en PNL depuis 2014, je serai ravi en échange de te donner un maximum de conseils dans vos recherches et questionnements sur les parcours et les outils d'accompagnements.

Pour répondre à l'enquête !



**Développez votre potentiel  
avec nos formations en  
hypnose et PNL, enseignées  
par un coach professionnel  
depuis 2014 !**

**Formation PNL  
& Hypnose à  
Marseille**  
**et ailleurs !**

**R**essources  
& **D**éploiement

Donnez-vous les moyens de  
changer !

Je représente un centre de formation professionnelle, **"Ressources & Déploiement"** qui offre une expérience unique en matière d'**hypnose et de PNL** (Programmation Neuro-Linguistique).

Fort de mes 20 ans d'expérience dans le domaine, je vous propose une formation complète qui vous permettra de développer votre potentiel, d'optimiser vos compétences et de mieux comprendre le fonctionnement de votre cerveau.

L'hypnose et la PNL sont des techniques très puissantes qui peuvent aider les personnes à changer leur comportement, à améliorer leur communication, à développer leur confiance en soi et à atteindre leurs objectifs. Cependant, il est important de choisir une formation de qualité pour bénéficier de tous les avantages que ces techniques peuvent offrir.

Notre programme de formation est très complet et couvre tous les aspects de l'hypnose et de la PNL, y compris les **techniques de base, les méthodes avancées, les protocoles, les stratégies bien évidemment l'aspect éthique** reste central

tout au long du parcours.

Lors des formations les **pratiques en groupe** vont permettre aux participants de mettre en pratique ce qu'ils ont appris et de recevoir des commentaires constructifs.

L'une des particularités de notre formation est notre méthode d'**enseignement interactive** qui permet aux participants d'**apprendre de manière ludique et dynamique**.

J'utilise une variété d'outils pédagogiques tels que des jeux de rôle, des exercices pratiques, des vidéos, des présentations et des diagrammes pour faciliter l'apprentissage et la rétention de l'information.

Je suis également fier de mon **approche personnalisée** pour chacun des participants. Je sais que chaque personne est unique, avec des besoins et des attentes différents. C'est pourquoi une attention très particulière est donnée aux **feedback personnalisés**.

Si vous êtes à la recherche d'une formation professionnelle de qualité en hypnose et PNL, notre programme est fait pour vous.

Je suis convaincu que mon expérience, mon expertise et ma méthode d'enseignement unique peuvent vous aider à atteindre vos objectifs professionnels et personnels.

**Contactez-moi** pour en savoir plus sur notre programme de formation et sur la façon dont nous pouvons vous aider à développer votre potentiel.

**Contactez moi !**

---

## La ressource décortiquée !



# Devenez la Meilleure Version de Vous- Même

## Protocole PNL

Je vous propose un protocole basé sur les principes de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) et sur les SBA (stimulation Bilatérales Alternées) et vise à vous aider à vous connecter à la version idéale de vous-même aujourd'hui. En suivant les étapes décrites ci-dessous, vous pouvez déployer vos sensations internes qui vous aideront à atteindre vos objectifs.

La première étape consiste à imaginer cette version de vous pour cette journée et de ressentir les sensations physiques qui vont avec cette image.

La deuxième étape consiste à ajouter des stimulations bilatérales alternées (SBA) pour renforcer et élargir votre état émotionnel.

L'étape suivante consiste à observer les pensées associées à cette sensation interne désirée.

Ensuite imaginez les actions concrètes que vous allez entreprendre pour atteindre vos objectifs.

L'étape finale consiste à imaginer votre journée idéale en ressentant ces sensations internes désirées. En vivant cette journée dans votre esprit, vous installez la meilleure version de vous-même.

En utilisant ce protocole régulièrement en vous connectant à vos sensations et en travaillant sur vos pensées et vos actions, vous pouvez vous rapprocher de la version de vous que vous voulez être aujourd'hui et constamment améliorer votre vie.

[Alors, pourquoi ne pas l'essayer dès maintenant et découvrir la meilleure version de vous-même ?](#)

[Je teste le protocole !](#)

---

**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](#)



Envoyé avec

Brevo