

ABECEDAIRE DU FOCUS (Série 1)



A

ACCOMPLIR

Être focus consiste à **accomplir** ce qu'on a décidé d'accomplir, **un point un trait**. Par ailleurs, les personnes focus sont des personnes accomplies, car **à long terme, le focus bat la compétence et l'expérience**. Accomplir cette tâche, terminer cette action, clôturer cette initiative **sans histoires et surtout sans excuses** ; c'est le prix de ton focus. Les événements extérieurs peuvent certes freiner, mais **ne doivent pas** stopper ton focus dans l'accomplissement.

B

BUT

Imagines-tu les matches de la coupe du monde **sans aucun but** ? Imagines-tu un joueur pendant 90 mns sur le terrain sans poteaux **où marquer un but** ? Résultats : insatisfaction, fatigue, découragement, frustration... Quel est ton but en démarrant ce projet, cet email, cette conf-call ? Quel est le but ultime de ton engagement aux plans personnel et professionnel ? **Si ton but est imprécis, ton focus sera indécis.**

C

CONCENTRATION

Pense à la **précision** d'un laser. Pense à la détermination d'un yoggiiste. Pense à **faire abstraction** de tout ce qui se passe, pour un instant bien défini, pour **concentrer tes pensées et ton énergie** vers ce qui compte le plus, pour toi. Tu penses que c'est impossible ? Imagine toi donc dans un avion dont **le pilote n'est pas concentré** au décollage et à l'atterrissage...ça te parle ?

A propos de l'Art du Focus

Depuis 2020, nous avons formé et accompagné **plus de 3000** personnes de **18 pays** pour améliorer leur focus et celui de leurs collaborateurs. Nous poursuivons cet engagement :

- Parce que le manque de focus est l'une des **contraintes majeures** à l'atteinte de nos objectifs personnels et professionnels
- Parce qu'à long terme, le focus **dépasse le talent**
- Parce que pour créer de l'impact, chacun de nous doit arrêter de compter les heures, et faire plutôt en sorte que **chaque heure compte** !