

## La capacité la plus importante à développer pour un Leader

Quelle est d'après vous, la capacité la plus importante à développer pour un leader ?

Cette question a fait l'objet d'une étude publiée dans le "MIT Sloan Management Review, et la réponse à cette question est : **la connaissance de soi.**

Une étude montre que la connaissance de soi a un **fort impact sur les résultats des entreprises.** Un sondage mené auprès de 75 membres du Conseil consultatif de l'École supérieure d'affaires de Stanford a évalué la conscience de soi comme **la capacité la plus importante à développer pour les leaders.**

Une étude du "Hay Group Research", portant sur 17.000 personnes dans le monde, montre que 19% des femmes interrogées ont une conscience de soi, contre 4% pour les hommes.



*Accompagnement personnel et professionnel assisté par le cheval*

## Qu'est-ce que la connaissance de soi ?

La connaissance de soi est **le savoir qu'une personne acquiert sur elle-même**, en termes psychologiques ou spirituels, au cours de sa vie à l'occasion de ses expériences (source Wikipédia).

C'est être capable d'**identifier ses talents, ses forces et ses limites**, savoir **mobiliser ses ressources** personnelles - également détecter les ressources personnelles dont nous n'avons pas conscience - **mieux vivre ses émotions, connaître ses limites et les dépasser**.

Dans le monde professionnel, cette connaissance de soi facilite la **communication avec les autres** et le **travail collaboratif** et nourrit la **motivation**. Cette connaissance de soi permet d'augmenter la **performance personnelle et collective** au sein de l'entreprise, quel que soit le poste occupé.

Sur le plan personnel, des études montrent que les personnes qui se connaissent bien sont **plus heureuses que les autres**. Cette connaissance de soi leur permet d'**agir en cohérence avec leurs valeurs, développer l'estime de soi et l'authenticité**, prendre des **décisions justes, pertinentes et congruentes**, ...

## Alors comment acquérir une meilleure connaissance de soi ?

Mieux se connaître est une démarche personnelle pour **découvrir ses talents**, ses capacités, et **faire apparaître son unicité**, sa propre richesse.

Mieux se connaître, c'est d'abord **prendre conscience** de ses comportements et de leurs conséquences, de ses choix, de ses ressentis. Cette prise de conscience permet alors de **faire le choix** de comportements plus adaptés ou de modifier les comportements limitants par des **comportement aidants**.

## Mieux se connaître par la voie du cheval ?

Le cheval est le partenaire idéal pour mieux se connaître et développer ses qualités de leadership.

Le cheval est bienveillant et neutre, votre statut lui importe peu. Il vous apporte un feed-back immédiat par rapport à votre communication non-verbale, votre authenticité, votre congruence, votre style de leadership.

Ce feed-back en temps réel vous permet des prises de conscience immédiate et vous donne l'opportunité de modifier des comportements limitants.

La mise en situation avec le cheval, épaulé par un coach professionnel vous permet de :

- Prendre conscience de vos comportements et de leur impact sur les autres
  - Développer une communication plus authentique
  - Développer votre présence et votre impact
  - Développer votre affirmation personnelle
  - Exercer son autorité naturelle sans agressivité
- 
- Savoir assumer vos responsabilités
  - Vous forger une meilleure estime de soi
  - Oser dire et faire, dans le respect de l'autre
  - Savoir adapter vos comportements en fonction du contexte, pour atteindre votre objectif

Alors envie de mieux vous connaître grâce au cheval ? J'espère vous avoir convaincu. Pour en savoir plus sur l'équicoaching : <http://bit.ly/2sNz9z3>

Formations equicoaching pour les entreprises : <http://bit.ly/2sKGHm8>

L'Art du Leadership : <http://bit.ly/2F02Dyp>

Bien amicalement,

Bernard Lamonnier

Accompagnement personnel et professionnel assisté par le cheval

[www.coaching-par-le-cheval.com](http://www.coaching-par-le-cheval.com)

[www.art-du-lesdership.com](http://www.art-du-lesdership.com)