



Pratiquer avec la peur de l'échec

Live du 7 mai 2023

Présenté par *André Roy*

Bonjour !



- ★ Audrey : dermo depuis 2010
- ★ Julien : gestion, web, etc. Mais pas (encore) de tatouage !
- ★ Annabelle : maquillage permanent & soins esthétiques avancés
- ★ Muriel : tatouage paramédical
- ★ Florence : professeur particulier de dessin

Et vous ?

Dites-nous dans le Chat

★ Votre ville ?

★ Votre situation pro :

○ dermo ? spécialité ? depuis combien d'années ?

○ autre métier ? Si oui, lequel

Menu du jour

Pratiquer avec la peur de l'échec

1. La psychologie de l'entrepreneur (Mindset)
2. Evaluer son niveau technique
3. La communication client

=> libérés pour midi !

La psychologie de l'entrepreneur (Mindset)

Peur ? C'est normal ...

- Si aucune peur => danger !!
- Trop forte : blocage



D'où vient cette peur ?

- ★ *Pression face à de nouvelles responsabilités*
- ★ *Echec total (scénario catastrophe)
ou résultat "non parfait" ?
Ah... le "perfectionnisme".*



Syndrome de l'imposteur (ou autodidacte)

- ★ *Sentiment d'incompétence, et de doute en sa personne et ses compétences*



Syndrome de l'imposteur (ou autodidacte)

★ *Persiste malgré les succès scolaires et professionnels.*

★ *Testez-vous :*

Echelle de Clance (Plus le résultat est élevé, plus le phénomène de l'imposteur interfère dans votre vie.)

<http://www.psychomedia.qc.ca/tests/echelle-de-clance-du-phenomene-de-l-imposteur/>



Dompter la peur : actions et outils

- ★ Éviter les comparaisons "hâtives".
Réseaux sociaux
 - Sélection du sujet (top-model)
 - Photoshop, filtres
 - Non cicatrisé
 - Ne montre pas les "ratés" (évidemment)
- ★ => Influence clientèle



4 exercices pour changer ton mindset

1. Chercher les raisons profondes de sa peur
2. S'inspirer des échecs des plus grandes entrepreneures
3. Faire des exercices de visualisation positive
4. Dresser la liste des regrets que tu pourrais avoir si tu n'essaies pas

La méditation de pleine conscience

★ *Les vertus :*

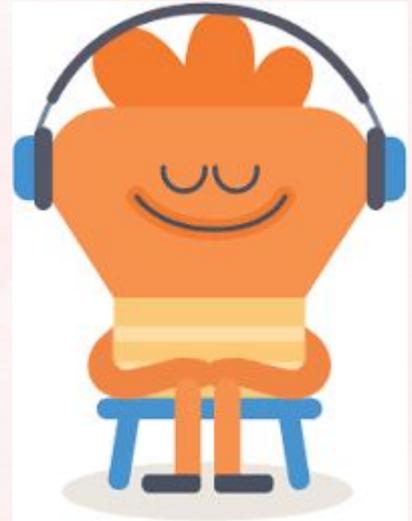
<https://www.arte.tv/fr/videos/069099-000-A/les-etonnantes-vertus-de-la-meditation/>

★ *S'initier :*

<https://www.petitbambou.com/fr/programmes?program=courage-et-peur>

★ *Headspace, mini-série (Netflix)*

<https://www.netflix.com/fr/title/81280926>



Échanges : psychologie et mindset

Questions / Réponses, 5 minutes



Evaluer son niveau technique

La formation initiale (Sondage)

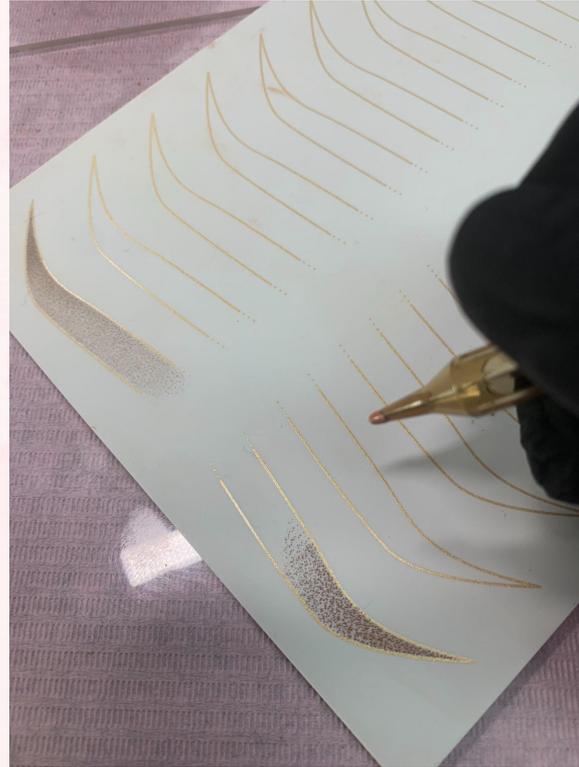
- ★ Aucune ? avec qui ? durée ?
- ★ Qu'ai je appris ? Comment ? Qu'en reste-t-il ?
- ★ Insuffisances ? Lesquelles ?



Evaluer son niveau technique

- ★ *Entraînement sur peau synthétique*
 - *Bilan ?*
 - *Perfectionnisme : DANGER*

Fait est mieux que parfait



Evaluer son niveau technique

- ★ *Suivi clientes*
 - *Résultat espéré*
 - *Satisfaction cliente*
 - *Bilan*

- ★ *[Echange] Vos retours, questions.*



La communication client

- ★ *Adéquation attentes / faisabilité*
- ★ *Pédagogie, vocabulaire, visualisation.*
On parle bien de la même chose ?
- ★ *S'assurer que ton message est clair et bien reçu.*
(consentement, check-list) "Ah, c'est permanent ?"
- ★ *Savoir dire Non : Tracé très foncé, mal placé...*



La communication client

Consultation préalable

- ★ *Noter les souhaits*
- ★ *Photos , de face, lumière du jour*
- ★ *Imprimer pour y travailler*



Conclusion

Auto-diagnostic

(mes points forts, mes points faibles)

- Ma psychologie :

niveau de peur / confiance

- Mon niveau technique
- Ma communication

Exemple d'analyse SWOT

Forces

- Quels sont nos points forts ?
- En quoi notre entreprise se démarque-t-elle ?

Service client :

Notre service client est exceptionnel comparé à nos concurrents, avec un score NPS de 90.

Faiblesses

- Sur quels points nous améliorer ?
- Quelles ressources pour de meilleurs résultats ?

Visibilité e-commerce :

Notre site Web souffre d'une faible visibilité en raison d'un budget marketing limité, et la baisse des ventes se poursuit.

Opportunités

- Des aspects du marché non couverts par nos services ?
- Quels sont nos objectifs cette année ?

Campagne marketing :

Diffusion d'annonces sur YouTube, Facebook et Instagram pour une meilleure visibilité de la boutique en ligne.

Menaces

- Des évolutions dans le secteur ?
- Quelles tendances de marché à l'avenir ?

Nouveau concurrent :

Une nouvelle boutique en ligne concurrente ouvre ses portes le mois prochain, et pourrait nous faire perdre des clients.

Votre avis sur ce Live

Si positif, à refaire

- Sur quel sujet ?

★ Lien pour télécharger le PDF de ce jour

★ Nos élèves (et anciens) => ecole.audreyrojo.fr



MERCI

