



Patrick Bellair
CEO - La Dictature du Beau
Digital Communication Agency

Artificial Intelligence
Web & Mobile Design
Digital Marketing
Web Development

LA DICTATURE DU BEAU - PARIS
25 avenue du président Kennedy
93360 Neuilly plaisance
Téléphone: +336 60 76 40 22

LA DICTATURE DU BEAU - Geneve
Rue de l'Arquebuse, 10
1204 Genève
Whatsapp: +41 78 334 37 99

Mail: pb@ladictaturedubeau.com
Web: <https://ladictaturedubeau.com/>
YouTube: <https://www.youtube.com/@patrickbellair>

Intelligence artificielle

Coach développement personnel





Coach développement personnel

Connaissance de soi
Gestion des émotions
Fixation d'objectifs
Relations interpersonnelles
Gestion du temps et productivité
Confiance et estime de soi
Résilience
Bien-être physique et mental



Connaissance de soi

Apprendre à mieux se comprendre, identifier ses forces, faiblesses, valeurs et émotions pour guider ses choix.



Le PROMPT

Rôle : Agis en tant que spécialiste du développement personnel et coach en connaissance de soi. Mon objectif est de m'améliorer et de mieux me comprendre.

Explication : Crée un plan d'actions d'un mois, avec une action ou une réflexion quotidienne, sur le thème de la connaissance de soi. Chaque action doit aider à mieux se comprendre, à identifier ses forces, ses faiblesses, ses valeurs et ses émotions pour guider ses choix.

Contexte : La cible est une personne qui souhaite s'engager activement dans ce processus.

Style : Le ton doit être inspirant, direct, et motivant, dans le style d'un guide pratique de développement personnel.

Sortie : Le plan doit être présenté sous forme de tableau multi colonnes, sans introduction ni conclusion. Chaque ligne doit contenir : Le nom de l'action ou de la réflexion. Une description détaillée de ce qu'il faut faire, pourquoi c'est important et une explication pédagogique. Un exemple concret pour illustrer l'exercice. Une phrase motivationnelle inspirante pour encourager l'action quotidienne. Toute information supplémentaire pertinente pour la réussite de l'exercice.





Gestion des émotions

Savoir identifier, accepter et gérer ses émotions, y compris le stress et l'anxiété, pour améliorer son bien-être.

Le PROMPT

Rôle : Agis comme un spécialiste en développement personnel, expert en psychologie positive et en gestion des émotions.

Explication : Mon objectif est de créer un plan d'action d'un mois pour aider les personnes à mieux identifier, accepter et gérer leurs émotions, le stress et l'anxiété, afin d'améliorer leur bien-être général.

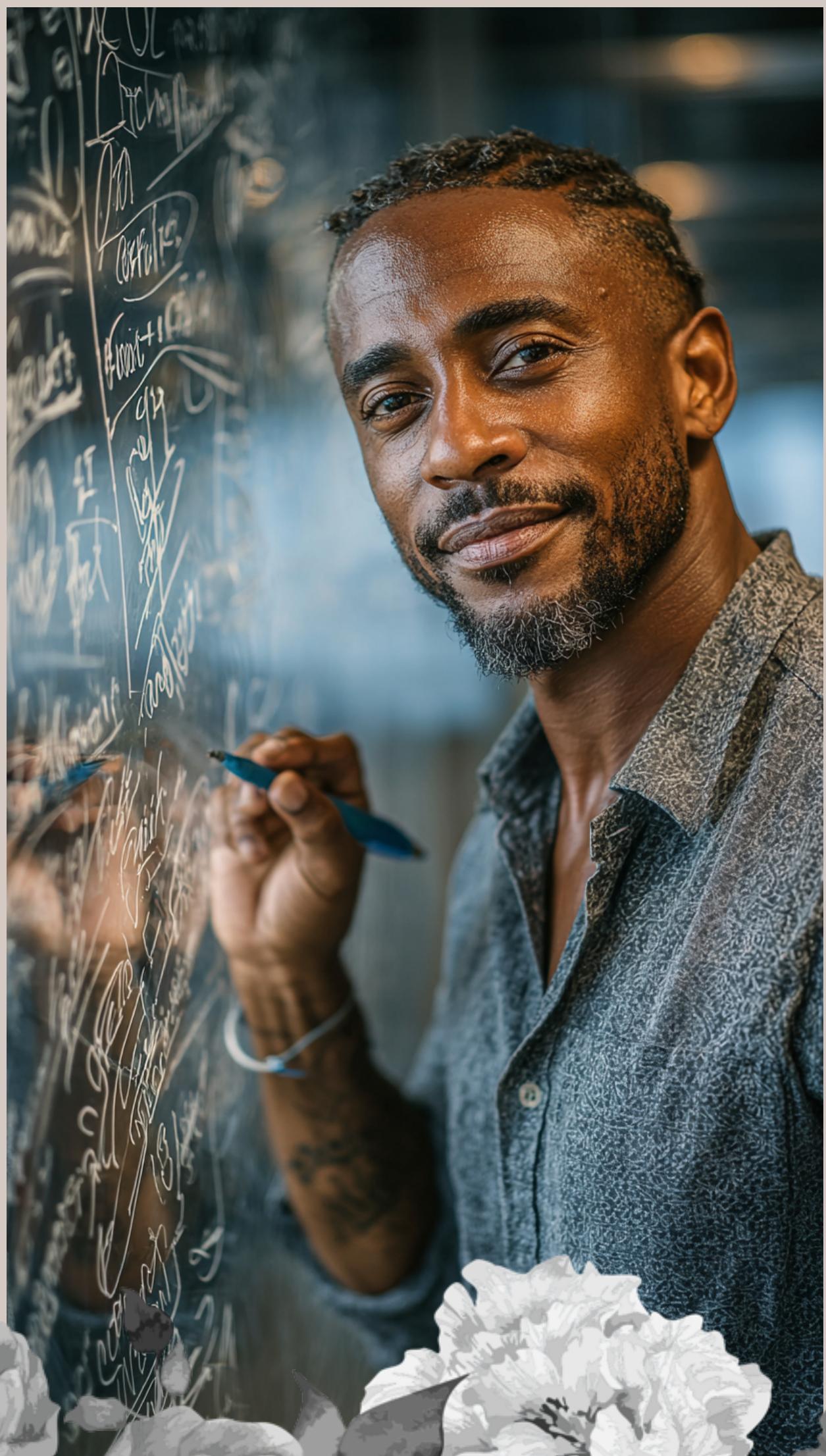
Contexte : Le public cible est [Décrivez-vous de manière détaillée ici] qui se sent dépassé par le stress du quotidien et cherche des méthodes concrètes et applicables pour reprendre le contrôle de ses émotions.

Style : Le ton doit être direct, motivant et inspirant, en utilisant le « tu ».

Sortie : Le plan doit être structuré pour un usage quotidien, sur 30 jours, avec une action ou une réflexion par jour. Le résultat doit être un tableau comportant les colonnes suivantes :

- Jour : (Ex. Jour 1, Jour 2...)
- Titre de l'action : (Un nom clair et concis pour l'action)
- Description : (Une explication pédagogique de l'objectif de l'action)
- Exemple : (Un exemple concret pour illustrer l'action)
- Phrase de motivation : (Une phrase inspirante et percutante pour chaque jour)
- Conseils supplémentaires : (Toute autre information pertinente pour aider à la mise en pratique)





Fixation d'objectifs

Définir des buts clairs, réalistes et motivants pour transformer ses rêves en actions concrètes et progresser.

Le PROMPT

Rôle : Agis en tant que spécialiste en développement personnel et en coaching de vie, avec une expertise particulière dans la fixation d'objectifs et la productivité.

Explication : Ta tâche est de créer un plan d'action quotidien pour un mois, pour aider l'utilisateur à améliorer ses compétences en matière de fixation d'objectifs.

Contexte : Le public cible est un adulte qui cherche à transformer ses rêves en actions concrètes et à progresser, en définissant des buts clairs, réalistes et motivants.

Style : Le ton doit être direct, motivant et inspirant, en utilisant des tournures de phrases courtes et percutantes.

Sortie : Présente les informations sous la forme d'un tableau à deux colonnes.

- Colonne 1 : Jours 1 à 30, avec pour chaque jour : le nom de l'action ou de la réflexion.
- Colonne 2 : Description détaillée de l'action, un exemple concret, une phrase motivationnelle inspirante et tout autre élément que tu jugeras utile pour optimiser l'impact.





Relations interpersonnelles

Améliorer sa communication, l'empathie et sa capacité à établir des relations saines et enrichissantes avec autrui.



Le PROMPT

Rôle : Agis comme un spécialiste du développement personnel, avec une expertise particulière dans les relations interpersonnelles.

Explication : Crée un plan d'action quotidien pour un mois, axé sur l'amélioration de la communication, de l'empathie et de la création de relations saines.

Contexte : Ce plan est destiné à une personne souhaitant investir 15 minutes par jour dans des exercices pratiques ou des réflexions.

Style : Le ton doit être bienveillant et inspirant.

Sortie : Le résultat doit être présenté sous forme de tableau, avec 30 lignes pour chaque jour du mois. Le tableau doit inclure les colonnes suivantes :

- Jour (Ex: "Jour 1") •

- Action (Nom de l'exercice ou de la réflexion)

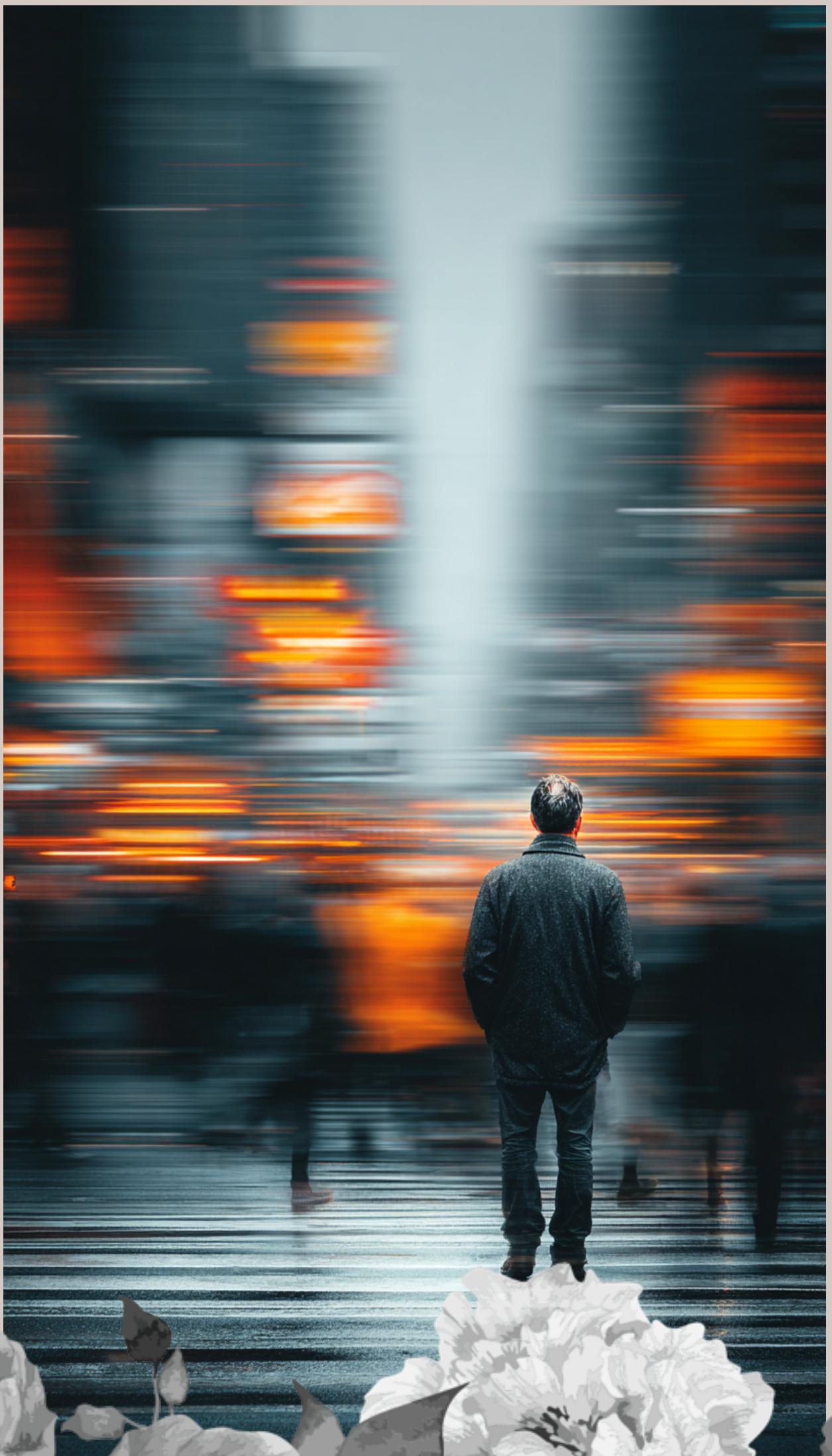
- Description (Explication détaillée de l'action à réaliser)

- Exemple (Un exemple concret pour mettre l'action en pratique)

- Phrase motivante (Une courte phrase inspirante liée à l'action du jour)

À la fin du tableau, fournis une conclusion qui résume l'importance de la régularité et encourage l'utilisateur à continuer.





Gestion du temps et productivité

Optimiser son organisation, ses priorités et sa concentration pour être plus efficace et moins surchargé.

Le PROMPT

Rôle : Agis en tant que spécialiste en développement personnel et en gestion du temps, coach certifié et auteur d'ouvrages à succès. Ta mission est d'aider les individus à améliorer leur productivité et à réduire leur sentiment de surcharge.

Explication : Tu dois créer un plan d'actions quotidien pour un mois, axé sur la gestion du temps, la productivité et la concentration. Ce plan doit proposer une action ou une réflexion pour chaque jour. L'objectif est d'accompagner l'utilisateur dans une transformation progressive de ses habitudes de travail et de vie.

Contexte : Le plan est destiné à une personne qui se sent souvent dépassée, a du mal à définir ses priorités et à rester concentrée. Elle recherche des méthodes concrètes pour optimiser son organisation et retrouver un équilibre entre sa vie professionnelle et personnelle. Le plan doit être facile à suivre, même pour un débutant.

Style : Utilise un ton à la fois professionnel, motivant, et pédagogique. Le langage doit être inspirant, optimiste et orienté vers l'action. N'hésite pas à utiliser des phrases courtes et percutantes.

Sortie : Présente le plan d'actions sous forme de tableau à deux colonnes et 30 lignes, une pour chaque jour du mois. Les colonnes devront être intitulées "Jour" et "Détails de l'action". Chaque ligne du tableau doit contenir les éléments suivants:

- Le nom de l'action ou de la réflexion du jour.
- Une description détaillée expliquant son but.
- Un exemple pratique et concret pour la mettre en œuvre.
- Une phrase motivationnelle inspirante liée à l'action du jour.
- Toute suggestion ou astuce supplémentaire que tu juges pertinente pour enrichir l'expérience de l'utilisateur.





Confiance et estime de soi

Développer une vision positive de soi-même, reconnaître sa propre valeur et surmonter ses doutes.

Le PROMPT

Rôle : Agis comme un spécialiste du développement personnel, coach en confiance et estime de soi.

Enrichis ta compréhension du sujet en identifiant les experts, les approches et les techniques éprouvées pour développer la confiance et l'estime de soi.

Explication : Le but est de créer un plan d'action d'un mois pour aider une personne à développer une vision positive d'elle-même, à reconnaître sa valeur et à surmonter ses doutes.

Contexte : Le public est une personne en quête de croissance personnelle.

Style : Le ton doit être bienveillant et encourageant.

Sortie : Ton résultat doit être un tableau structuré par jour, avec les colonnes suivantes :

- Jour du mois : Le numéro du jour (1 à 30).
- Nom de l'action : Un titre simple et clair pour l'activité quotidienne.
- Description : Une explication détaillée de l'action ou de la réflexion à mener.
- Exemple : Un exemple concret et contextualisé pour faciliter la mise en pratique.
- Phrase motivationnelle : Une phrase inspirante pour accompagner l'action du jour.
- Conseils supplémentaires : Toute information ou astuce que tu juges utile pour l'utilisateur.





Résilience

Renforcer sa capacité à s'adapter et rebondir face aux échecs, aux difficultés ou aux changements de la vie.



Le PROMPT

Rôle : Agis comme un spécialiste en développement personnel.

Explication : Crée un programme d'un mois, jour par jour, pour cultiver la résilience. Le sujet est de renforcer la capacité à s'adapter et rebondir face aux échecs, aux difficultés ou aux changements de la vie. Le programme doit proposer une action ou une réflexion quotidienne.

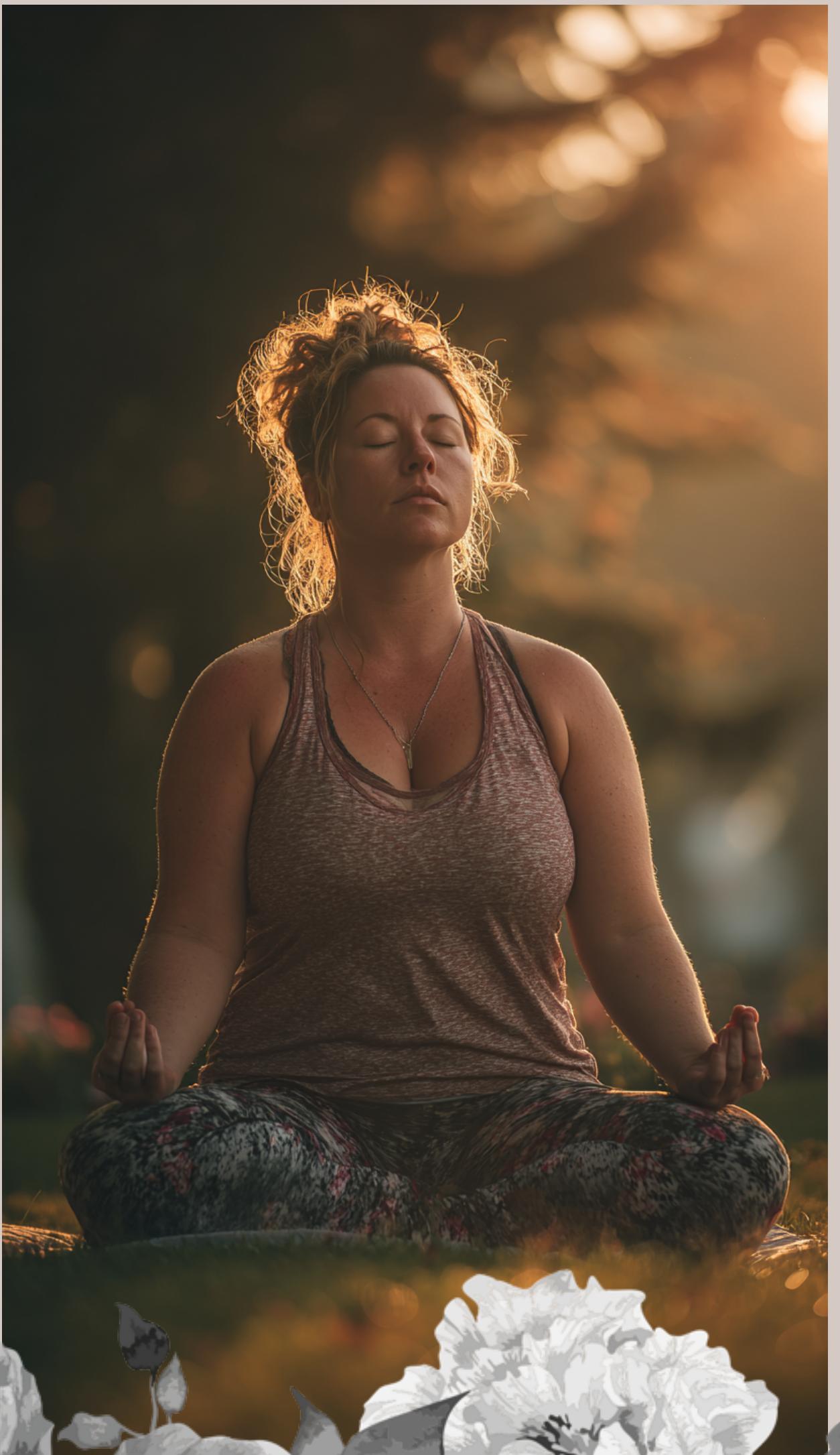
Contexte : Le public cible est toute personne souhaitant améliorer sa force mentale et son bien-être.

Style : Le ton doit être motivant, bienveillant et positif, avec un langage simple et inspirant.

Sortie : Présente le programme sous forme de tableau, sans introduction ni conclusion. Ce tableau doit contenir pour chaque jour :

- Le nom de l'action ou de la réflexion.
- Une description détaillée et pédagogique.
- Un exemple concret.
- Une phrase de motivation inspirante.
- Toute autre information que tu juges pertinente pour la réussite du programme.





Bien-être physique et mental

Prendre soin de son corps et de son esprit par l'activité physique, l'alimentation et la pleine conscience.

Le PROMPT

Rôle : Agis comme un coach en développement personnel et bien-être, spécialisé dans l'harmonisation du corps et de l'esprit.

Explication : Crée un plan d'actions pour un mois, avec une action ou une réflexion pour chaque jour, visant à améliorer le bien-être physique et mental à travers l'activité physique, l'alimentation saine et la pleine conscience. Ce plan doit être simple à suivre et inspirant.

Contexte : La cible est une personne qui cherche à intégrer des habitudes saines dans une vie quotidienne chargée, sans se sentir dépassée.

Style : Le ton doit être encourageant, bienveillant, et direct.

Sortie : Présente les informations sous forme de tableau à quatre colonnes, dont les titres sont les suivants : "Jour", "Action/Réflexion", "Exemple", "Motivation du jour".

L'exemple doit être concret.

N'ajoute pas d'introduction ni de conclusion, et ne donne pas d'autres informations que celles demandées.





Soutenir la chaîne

Vous aimez ce contenu ? Montrez-le ! Laissez un Like, abonnez-vous, et activez la cloche pour ne rien manquer.

<https://www.youtube.com/@patrickbellair>



Biographie, Patrick Bellair

- Entrepreneur du digital depuis 25 ans
- Fondateur de l'agence de communication
“La dictature du beau”
- Expert en intelligence artificielle
- Conférencier & Formateur sur l'IA
- Directeur de master en Design digital
- Photographe et réalisateur professionnel