

En répondant à ce questionnaire, vous pourrez faire le point sur vos besoins et vos attentes. Vous serez peut-être curieux de découvrir que le coaching et certainement la réponse à votre questionnement.

1. Avez-vous suffisamment de temps pour prendre soin de votre bien-être ?
2. Savez-vous parfaitement ce dont vous avez besoin dans votre vie pour être heureux et l'appliquez-vous quotidiennement ?
3. Votre vie familiale correspond-elle à ce que vous en attendiez ?
4. Avez-vous l'impression d'être entendu dans vos demandes auprès de vos proches ?
5. La confiance en vous est-elle pour vous comme une seconde nature ?
6. Connaissez-vous parfaitement vos talents et savez-vous valoriser vos ressources, compétences et talents pour en tirer des bénéfices ?
7. Gérez-vous facilement vos préoccupations et n'interfèrent-elles que très peu dans votre vie ?
8. Dormez-vous bien et trouvez-vous facilement la sérénité ?
9. Savez-vous très bien vous orienter, trouver, demander du soutien pour répondre à vos besoins ?
10. Êtes-vous bien dans votre corps et à l'aise avec le regard de l'autre ?
11. Avez-vous toujours un bon relationnel avec vos collègues ?
12. Votre salaire vous convient-il ?
13. Êtes-vous épanoui(e) dans votre vie professionnelle ?
14. Vous sentez-vous régulièrement débordé(e) par l'ampleur des tâches à accomplir ?
15. Savez-vous gérer des situations conflictuelles ?
16. Osez-vous vous affirmer face à une autorité et donner votre avis quand cela s'impose ?
17. Est-il facile pour vous de changer vos habitudes ?
18. Savez-vous gérer votre stress ?
19. Que ce soit personnel ou professionnel, vous est-il facile d'aborder des situations nouvelles ou inconnues ?
20. Avez-vous suffisamment d'énergie et de courage pour démarrer un nouveau projet et pour atteindre vos objectifs ?
21. En général, suivez-vous vos bonnes résolutions ?
22. Vous sentez-vous épanoui(e) dans votre vie de couple ?
23. Faites-vous le métier de vos rêves ?
24. Est-il facile pour vous de fixer des limites aux autres et de vous y tenir ?
25. Dans l'éducation et le suivi de vos enfants tout se passe-t-il facilement ?
26. Envisagez-vous l'avenir avec sérénité ?

Si vous avez sincèrement joué le *jeu*, vous avez sans doute répondu non à quelques-unes de ces questions.

Dans des périodes de crise comme celles que nous *vivons* actuellement, il n'a jamais été aussi *important* de *travailler* sur *soi*, pour son *développement personnel* et pour sa formation en général.

Le *meilleur investissement* que vous puissiez faire est de *travailler sur vous-même*.

Vous en retirerez des bénéfices et cela aura des impacts *positifs* sur tous les aspects de votre *vie*.

Le coaching peut vous aider :

- A relever de *nouveaux défis*, à vous lancer dans un nouveau *projet*, à réaliser vos *rêves*.
- A *croire en vous* et à vous affirmer.
- A améliorer votre *communication*.
- A vous soutenir dans le *changement*.
- A trouver plus d'équilibre et d'harmonie dans vos relations et dans tous les domaines de votre vie.
- A augmenter votre confiance en vous.
- A aller vers plus de bonheur, de bien-être et de justesse.

De quoi avez-vous besoin pour être coaché ?

- Prendre conscience et *aller plus loin* en être accompagné, soutenu
- Etre décidé à *prendre votre vie en main*, arrêter de subir, arrêter les : oui, mais...
- Vous investir pour *vous-même*.
-

Les étapes du coaching ?

- Prise de contact par téléphone
- Détermination de l'objectif et estimation du nombre de séances
- Adhésion au processus de coaching
- Séances de coaching
- Durée : de 1 heure and 1 heure 30, chaque séance espacés d'une à deux semaines maximum
- Questionnement, approfondissement, utilisations d'outils adaptés
- Débriefing à chaque séance des actions menées et affinement du plan d'action

- Entre les séances : exercices, action à mener, observation

Et *ensemble*, vous trouverez *l'énergie* et la *volonté d'être pleinement vous-même* et de faire ce qui vous importe.