

ENVIE DE CHANGER ?

5 ETAPES POUR FAIRE LE POINT

Vous vous posez des questions sur votre vie personnelle ou professionnelle ? Vous sentez que vous pourriez améliorer certaines choses ou que vous ne menez pas la vie que vous rêveriez d'avoir ? Vous ne savez pas par où commencer pour changer ?

Voici un exercice simple en 5 étapes pour faire le point. Discutez-en avec moi ensuite pour savoir comment parvenir à vos objectifs !

Et rappelez-vous qu'un coaching permet de :

- Découvrir son fonctionnement interne, ses valeurs, ses motivations et également ses propres limites
- Prendre le recul nécessaire pour se surpasser et concrétiser des projets quels qu'ils soient (prendre confiance en soi, changer de travail, trouver sa voie, gérer son stress, créer son entreprise, améliorer sa communication et ses relations privées / professionnelles, mieux s'organiser, mieux vivre en accord avec ses valeurs et ses proches, etc.)

ETAPE 1 : EVALUATION DE SES DOMAINES DE VIE

- PERSONNEL-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- SOCIAL-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- FAMILLE-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- COUPLE-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- PROFESSIONNEL-----	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

A. Pour chaque domaine, notez de 1 à 10 le niveau de satisfaction que vous ressentez aujourd'hui (10 étant le plus haut niveau de satisfaction).

B. Pour chaque domaine, notez de 1 à 10 le niveau de satisfaction que vous aimeriez atteindre (de manière réaliste) d'ici précisément 1 an.

C. Calculez la différence entre les réponses B et A ($B - A = C$) pour chaque domaine.

ETAPE 2 : SE PROJETER

Notez le(s) domaine(s) pour le(s)quel(s) vous avez identifié un écart important.

Ces domaines sont probablement ceux sur lesquelles vous devriez vous concentrer (attention, il peut y avoir des biais inconscients ou d'autres aspects cachés).

Visualisez ce que vous pourriez ressentir une fois que vous aurez atteint le niveau de satisfaction souhaité.

ETAPE 3 : LES CHOSES A SOUSTRAIRE

De façon spontanée, listez les 3 choses que vous estimez être négative, inutile ou néfaste et que vous devriez retirer ou diminuer dans votre vie.

ENVIE DE CHANGER ?

5 ETAPES POUR FAIRE LE POINT

ETAPE 4 : LES CHOSES A AJOUTER

De façon spontanée, listez les 3 choses que devriez augmenter ou introduire dans votre vie.

ETAPE 5 : LES CHOSES A CONSERVER

Listez les 3 choses dont vous êtes reconnaissant ou qui vous rendent heureux dans votre vie. Prenez le temps de réfléchir.

Et maintenant, que faire ?

1. Prenez le temps de la réflexion :

- Prendre conscience de ce qui nous anime au quotidien et de ce qui nous nuit est l'une des premières étapes d'un **process de réflexion**. Prenez le temps de faire quelques activités qui vous font plaisir et repensez-y, vous y verrez plus clair.

2. Agissez !

- Si ce simple exercice vous a aidé à prendre conscience de certaines choses et que cela vous suffit, **foncez faire les bons choix** et tenez votre cap ! Faites-moi un message pour m'en parler, j'en serai ravi ! Je peux également vous orienter.
- Si vous souhaitez **vous connaître davantage**, que **vous voulez travailler sur des points précis** ou bien encore que **vous ne voyez pas comment atteindre vos objectifs**, contactez moi pour que l'on avance ensemble !