



Introduction

Une séance de coaching est un instant privilégié. Mais au fait, avez-vous besoin d'un coaching et quel pourrait être votre sujet? En répondant aux questions ci-dessous, vous trouverez peut-être certaines pistes.

1) Faites une liste de 5 situations que vous tolérez, mais dont vous sentez qu'elles vous privent de votre énergie. (Certains compromis qui durent depuis trop longtemps sont peut-être devenus générateurs d'une trop grande dépense d'énergie. Il est difficile d'avancer quand on est privés d'énergie - Vous voulez peut-être aller directement sur le sujet qui vous préoccupe, mais croyez en notre expérience, ces questions jouent un rôle important

2) Faites une liste des deux résultats que vous voulez obtenir dans les quatre-vingt-dix jours suivants.

Que vous voulez qui arrive dans votre vie professionnelle ou personnelle dans les trois mois (quelque chose de réalisable et qui dépende de vous) ? Citez des résultats qui feraient une différence importante pour vous dans votre vie.

- Soyez aussi détaillé que possible (qui –quoi – comment – où et avec qui)

3) Notez trois changements fondamentaux qu'il faudrait mettre en place dans votre vie pour atteindre ces résultats ?

Vous connaissez probablement déjà ces changements mais il est bon de les formuler.

4) Demandez à vos amis, à votre conjoint ou à votre famille si, selon eux, ce sujet pourrait faire l'objet d'un coaching ? (votre famille et vos amis peuvent avoir une perspective plus objective – c'est le principe du feed-back – s'il est honnête)

BONNE SEANCE !