

**CALCULEZ VOTRE INDEX :**

Entourez les nombres qui représentent le mieux votre adhésion aux propositions suivantes : 5 étant l'adhésion la plus forte. Ensuite calculez votre score. Il est important pour vous et votre coach que vous soyez mûr pour cette séance de coaching. Si vous ne l'êtes pas, ne le regrettez pas et re-testez vous plus tard. Ce test vous aidera à déterminer votre « coachabilité ».

1 2 3 4 5 Après avoir pris connaissance des informations mises à ma disposition, (cf. la fiche : « êtes vous prêt pour un coaching »), je pense que c'est le bon moment pour moi de faire un coaching.

1 2 3 4 5 Je me sens capable de ne pas objecter en permanence: " oui mais" (tous les bons prétextes).

1 2 3 4 5 Je suis entièrement disposé à m'engager sur les actions qu'il faudra mettre en place.

1 2 3 4 5 Je donnerai au coach le bénéfice du doute et "j'essaierai" de nouvelles façons de faire les choses.

1 2 3 4 5 Je parlerai directement et sincèrement au coach.

1 2 3 4 5 Si j'estime que je n'obtiens pas ce que je cherche dans cette séance, je partagerais ce sentiment dès que je le sentirais et je reformulerais ma demande quant à mon attente exacte par rapport à ce coaching.

1 2 3 4 5 Je me sens disposé à reconnaître et à éliminer ou à modifier les comportements défaitistes qui limitent mon succès.

1 2 3 4 5 J'ai l'argent nécessaire pour me payer ce coaching et je le ressens comme un investissement.

1 2 3 4 5 Je me sens capable de reconnaître les progrès que j'aurais faits pendant ce coaching et de partager mes succès avec mon coach.

**RESULTATS :**

De 5 à 15 : vous n'êtes pas « coachable » maintenant mais si vous avez fait ce test c'est que le processus est en route.

De 15 à 25 : tout juste – refaite le test en répondant encore plus sincèrement et avisez avant de vous lancer...

De 25 à 35 : vous êtes « coachable » – Lancez vous !

De 36 à 45 : vous êtes très « coachable », demandez à votre coach d'être très exigeant vis-à-vis de vous.