



## Introduction

Une séance de coaching est un instant privilégié. Il est important d'en tirer le maximum de bénéfice. C'est pourquoi nous vous recommandons de lire ou de remplir ces questionnaires.

Avant de faire votre première séance de Coaching, il peut être intéressant pour vous de répondre aux questions ci-dessous. Chacune de ces questions peut nous permettre de gagner du temps car elles vous permettront de peut-être mettre en évidence le sujet sur lequel nous devons plus particulièrement travailler. Si aucune de ces questions n'a de rapport avec votre demande. Prenez un autre formulaire de Préparation ou téléphonez directement.

1) Faites une liste de 5 choses que vous tolérez dans votre vie, mais dont vous sentez qu'elles vous privent de votre énergie. (Certaines concessions durent depuis trop longtemps et amenuisent notre énergie quotidienne. Il est difficile d'avancer quand on est privé 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.

Qu'est ce 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 c'est quelque chose qu'il serait bon de travailler avec un Coach ? (votre famille et vos amis peuvent avoir une perspective plus objective – c'est le principe du feedback – s'il est honnête)