**Bonjour,**

**Vous avez décidé de tester l’approche du coaching pour solutionner une situation qui vous pèse.**

**BRAVO ! C’est un pas vers vous-même, vers votre mieux-être, vers une réconciliation avec le milieu du travail.**

**Je vous propose ces quelques sources de réflexion afin de songer à la situation qui vous amène aujourd’hui dans cette démarche.**

**Belle découverte et à très bientôt au téléphone pour en discuter.**

**Michelle.**

**contact.deep.tique@gmail.com**

|  |  |
| --- | --- |
| **Prénom et Nom :** |  |
| **Coordonnées :** | Tel. :  Mail : |

**Introduction à l’introspection :**

Vous avez fait la démarche de télécharger ce document, vous avez donc le désir de changer les choses en apportant un peu plus de bonheur dans votre vie !

Soyez tranquilles et sans craintes car ce questionnaire ne représente qu’une graine qu’il ne tient qu’à vous de semer.

Si vous m’envoyez le document rempli c’est que vous souhaitez vous aventurer sur le chemin de l’évolution personnelle grâce au coaching, et si vous le remplissez sans le transmettre alors la graine prendra un peu plus de temps a germer mais vous bénéficierez des prémices du changement se présenteront à vous.

Pas de pression, les questions sont simples mais percutantes. Il n’y a pas de danger puisque l’objectif est de vous permettre de faire le point et de vous sentir mieux avec la situation. Vous n’avez pas de décision à prendre aujourd’hui, juste mettre au clair vos motivations et dévoiler la confiance en vous pour réussir à améliorer votre vie.

Vous avez tout pour y arriver. Libérez vous…

*NB : ce document est volontairement sous format Word pour que vous puissiez le moduler à votre convenance en fonction de la longueur de vos réponses, l’imprimer en brouillon pour écrire dessus (et l’emmener partout) ! Les question qui ne seront pas traitées ne sont pas à supprimer, vous y repenserez plus tard...*

**VOUS**

1. Qui êtes vous ?
2. Comment vous sentez vous en ce moment ?
3. Quel est votre parcours, où en êtes vous ?
4. Qu’est-ce qui est important pour vous dans la vie ?
5. Quels sont vos défis quotidiens ?
6. Quelles sont vos priorités ?
7. Qui vous soutient ?

**LE PROBLEME**

1. Qu’est-ce qui ne va pas?
2. Qu’est-ce qui vous dérange concrètement ?
3. Quelles sont vos émotions, réaction par rapport à cela ?
4. Qu’avez-vous entrepris, mis en place pour résoudre le problème ?
5. Que voulez vous fuir, ne plus voir ou ne plus subir ?
6. Qu’avez-vous développé pour y faire face ou contourner le problème ?

**LE TRAVAIL**

1. Pourquoi avez-vous choisi ce travail ?
2. Quelles sont vos sources de satisfaction au travail ?
3. Quel est l’avantage de rester dans votre poste ?
4. Quels sont les bénéfices de changer ?
5. Quel est votre activité professionnelle idéale, celle dont vous rêvez, sans limites ?
6. Avec cette activité, vous auriez accès à quoi ? Qu’est-ce que cela vous apporterait ?

**LA DEMARCHE**

1. Listez 5 choses que vous voulez modifier dans votre vie:

-

-

-

-

-

1. Maintenant : quelle est votre demande d’accompagnement, votre objectif ?
2. Pourquoi faire appel au coaching ?
3. Comment vous sentez vous à présent ?

**Bravo à vous, vous pouvez être fièr.e de vous !!**

**Je peux vous aider à améliorer la situation, nous avons du travail à faire ensemble pour vous emmener là où vous méritez d’être.**

**Envoyez-moi ce document et je reviens rapidement vers vous.**

**Michelle.**

**contact.deep.tique@gmail.com**