

# Coach de vie Workbook



Un guide conçu pour vous permettre de gérer votre vie plus facilement



Stephane Hobon  
SOCIAL MÉDIA MANAGER

# Coaching Objectif



Date: / /

Cette section vous permettra d'identifier plus facilement le problème central et de tracer la voie à suivre. Écrivez l'objectif que vous voudriez atteindre et écrivez pourquoi il est important pour vous. Écrivez le résultat mesurable qui signifierait que vous avez réussi ou que vous êtes sur la bonne voie ?

Objectif 1

Pourquoi c'est important :

Résultat mesurable :

Objectif 2

Pourquoi c'est important :

Résultat mesurable :

Objectif 3

Pourquoi c'est important :

Résultat mesurable :



@leprofesseurcanva

2022

# Accomplir des objectifs



Date: / /

Mes objectifs que je veux atteindre ?

Pourquoi est-ce que je veux y parvenir ?

De quelles habitudes ai-je besoin (choses que je dois faire régulièrement) pour atteindre cet objectif?

Quelles habitudes pourraient me ralentir dans la réalisation de mes objectifs ?



@leprofesseurcanva

2022

# Sortir de sa zone de confort



Date: / /

Pourquoi évitez-vous de sortir de votre zone de confort ? Quelles sont vos plus grandes craintes concernant les choses qui sortent de votre zone de confort ?

Comment pouvez-vous recadrer/surmonter les peurs et les obstacles que vous avez décrits à la question précédente ?

Quelles nouvelles choses pouvez-vous essayer pour résoudre vos problèmes/atteindre vos objectifs ?

Quel genre de choses allez-vous manquer si vous ne restez que dans votre zone de confort et de peur ? A quoi ressemblera votre vie dans 1/3/10 ans ?

À quoi ressemblera votre vie dans 1/3/10 ans lorsque vous déciderez de vous aventurer dans la zone d'apprentissage et de croissance ?



@leprofesseurcanva

2022

# Objectifs réalisables



Date: / /

S

Que veux-tu accomplir?

M

Comment savez-vous que vous avez atteint votre objectif ou que vous êtes sur la bonne voie ?

A

Quelles étapes devez-vous suivre pour atteindre l'objectif ?

R

En quoi cet objectif est-il important pour vous ? Comment cela affecte-t-il les autres ?

T

Quand allez-vous atteindre l'objectif ? Quelle est la chronologie ?



@leprofesseurcanva

2022

# Bilan



Date: / /

## CHECKLIST DES OBJECTIFS RÉALISÉ

Objectif N°1 - Est-il réalisé?

OUI

NON

EN COURS

Objectif N°2 - Est-il réalisé?

OUI

NON

EN COURS

Objectif N°3 - Est-il réalisé?

OUI

NON

EN COURS

Objectif N°4 - Est-il réalisé?

OUI

NON

EN COURS

Objectif N°5 - Est-il réalisé?

OUI

NON

EN COURS

**NOTES:**



@leprofesseurcanva

2022

# Bilan



Date: / /

## JE RECOMMANDÉ CETTE FORMATION?

clique ci-dessous pour activer le menu déroulant



CLIQUE SUR LE LOGO CI-DESSOUS POUR RETROUVER MES  
AUTRES FORMATIONS PODIA

**podia**



@Stéphane le Professeur



@leprofesseurcanva

2022