

Coach de vie Workbook



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



Stéphane Hobon
SOCIAL MEDIA 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 :



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 ?



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 ?



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 ?



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 RECOMMANDE 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