

Formulaire de Pré-Coaching Contrat de ... mois

Informations personnelles et confidentielles

Nom : Adresse :

Prénom : Téléphone :

Profession : Mail :

Entreprise : Skype :

Estimez votre niveau de satisfaction actuelle dans les domaines suivants (en %) :

%	Domaine
	Le contrôle que vous sentez avoir sur votre vie
	Votre engagement afin de prendre la responsabilité à 100 % pour votre vie
	Votre capacité à prendre la responsabilité dans les moments critiques
	Votre capacité à rester positif et à «reformuler» certains événements qui vous défient
	Votre capacité à voir «grand et loin»
	Votre capacité de vivre uniquement pour votre projet
	Votre capacité d'orienter et de transformer votre projet en objectifs, et vos objectifs en tâches
	Votre capacité de créer un agenda et une organisation efficace
	Votre aptitude à déterminer ce qui est vraiment important
	Votre capacité à rester concentré
	Votre capacité à apprécier le moment présent
	Votre habilité à connaître vos ressources intérieures, extérieures et les utiliser d'une façon efficace
	Votre capacité de poursuivre une réalisation (établir un objectif et l'atteindre)
	Votre engagement pour vous-même (prendre le temps pour vous-même)
	Votre capacité de vous pardonner
	Votre capacité de pardonner aux autres
	Votre engagement à vous récompenser
	Votre capacité à laisser les choses se faire / à «lâcher prise»
	Avoir un environnement/ une équipe/ un groupe de gens qui vous soutiennent

Listez au moins 2 choses que vous pourriez faire afin d'améliorer votre niveau de satisfaction :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bien-être professionnel :

Quelles sont les 5 tâches qui vous prennent le plus de temps au travail ?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Quel est l'aspect le plus difficile ou le plus stressant de votre travail ?

Quel en est l'aspect dans lequel vous vous épanouissez le plus ?

Comment définissez-vous la réussite professionnelle ?

Utilisant votre propre définition, sur une échelle de 1 à 10, où en êtes-vous concernant la réussite ?

Si vous êtes à moins de 10, quelles sont les 3 choses les plus importantes qui pourront vous mettre sur le chemin du succès que vous convoitez ?

- 1.
- 2.
- 3.



SoluCoach

Le coaching orienté solution

Vos priorités pour les 3 à 6 mois à venir :

Projet	Pourquoi ?	Pour quand ?

Le Coaching ?

Qu'attendez-vous exactement du coaching ?

Quels sont les changements d'organisation dont vous aurez besoin afin de profiter au maximum de nos séances de coaching ?