



## Fiche Coaching n°1 Bienvenue

### **Tableau d'organisation**

Quelles sont tes plages horaires libres dans lesquelles tu pourras consacrer 1h à 1h30 par semaine pour chaque cours ? Remplis tes plages horaires de travail / repas / loisirs / famille / autre.... Surligne tes plages horaires libres et décides quels sont les moments où tu pourras suivre la formation.

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche



## Fiche Coaching n°1 Bienvenue

### **Ton objectif**

Réponds à la question : Quel est ton objectif principal pour cette formation ? Il peut évoluer au cours de la formation et c'est normal. Écris juste ton envie principale

Je veux \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Tes envies**

Observe les 4 domaines de ta vie-: lieu de vie, travail, vie amoureuse et loisirs. Si tu avais une baguette magique, y-a-t-il quelque chose que tu aimerais changer, quelque chose que tu n'aimes pas ? De quoi as-tu envie dans chacun de ces domaines ? Peut-être n'as-tu aucune idée pour l'instant. Imagine-toi dans l'idéal.

#### **Lieu de vie :**

Ce que je n'aime pas :

Ce dont j'ai envie :

#### **Travail / vie professionnelle :**

Ce que je n'aime pas :

Ce que j'ai envie :

#### **Vie amoureuse / famille :**

Ce que je n'aime pas :

Ce que j'ai envie :

#### **Loisirs :**

Ce que je n'aime pas :

Ce que j'ai envie :