



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 :