



COACH DE VIE

CAHIER D'AUTO- COACHING

FLORENCE SUTER



EN 3 ÉTAPES

LE PROCESSUS

ETAPE UNE

CLARTÉ ET INTENTION : FIXEZ DES INTENTIONS ET DES OBJECTIFS QUOTIDIENS POUR ORIENTER VOTRE JOURNÉE VERS LA RÉUSSITE ET LA SATISFACTION PERSONNELLE.

ETAPE DEUX

AUTO-SOINS QUOTIDIENS : IDENTIFIEZ ET ÉTABLISSEZ DES ACTIVITÉS D'AUTO-SOINS SPÉCIFIQUES CHAQUE JOUR POUR NOURRIR VOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL, ÉMOTIONNEL ET PHYSIQUE.

ETAPE TROIS

OBJECTIFS RÉFLÉCHIS : ÉLABOREZ DES OBJECTIFS SMART (SPÉCIFIQUES, MESURABLES, ATTEIGNABLES, RÉALISTES, TEMPORELS) ET PLANIFIEZ DES ACTIONS PRIORITAIRES POUR PROGRESSER VERS VOS ASPIRATIONS DE MANIÈRE STRATÉGIQUE.



CLARTÉ ET INTENTIONS

Fixez des intentions et des objectifs journaliers pour orienter votre journée vers la réussite et la satisfaction personnelle.

Chaque matin, prenez un moment pour vous connecter avec vous-même. Identifiez ce que vous souhaitez réaliser aujourd'hui et comment vous voulez vous sentir à la fin de la journée. Ces intentions agissent comme des boussoles personnelles, vous guidant vers des objectifs significatifs.

Décomposez vos grandes aspirations en objectifs spécifiques pour la journée. Assurez-vous qu'ils sont réalisables et alignés avec vos valeurs. Ces objectifs devraient être mesurables, ce qui vous permettra de suivre vos progrès et de célébrer vos réussites, peu importe leur taille.

En établissant des intentions et des objectifs journaliers, vous créez une direction claire pour votre journée. Vous vous réveillez avec une motivation renouvelée et une vision de ce que vous souhaitez accomplir. Cela peut également vous aider à rester concentré sur les tâches importantes et à éviter de vous laisser distraire par des éléments superflus.

En fin de journée, prenez un moment pour réfléchir à vos accomplissements. Célébrez vos succès, même les plus modestes. Si vous n'avez pas atteint tous vos objectifs, examinez pourquoi et comment vous pouvez vous ajuster pour le lendemain. Cette pratique quotidienne vous aide à maintenir votre cap, à cultiver la confiance en vous et à renforcer votre engagement envers vos aspirations à long terme. En somme, l'étape de "Clarté et Intention" vous permet de démarrer chaque journée avec un objectif clair et une intention positive, créant ainsi un chemin vers la réalisation personnelle et la croissance continue.



AUTO-SOINS QUOTIDIENS

Identifiez et établissez des activités d'auto-soins spécifiques chaque jour pour nourrir votre bien-être mental, émotionnel et physique.

Reconnaître l'importance de votre bien-être est essentiel. Chaque jour, accordez-vous un temps délibéré pour pratiquer des activités d'auto-soins qui renforcent votre santé mentale, émotionnelle et physique.

Définissez des activités d'auto-soins qui correspondent à vos besoins et préférences. Cela peut inclure des pratiques de relaxation, comme la méditation ou la respiration profonde, qui calment votre esprit et réduisent le stress.

Pensez également à des activités qui stimulent votre créativité, comme l'écriture, le dessin ou la musique. Ces moments d'expression personnelle peuvent vous aider à libérer des émotions et à vous sentir épanoui.

N'oubliez pas l'importance de l'activité physique. Que ce soit une courte promenade, des étirements ou un entraînement complet, bouger votre corps contribue à votre énergie et à votre vitalité.

L'auto-soin implique également de veiller à votre alimentation et à votre hydratation. Mangez des repas nutritifs et prenez suffisamment d'eau pour maintenir votre niveau d'énergie tout au long de la journée.

Cultivez des moments de gratitude. Prenez le temps de reconnaître les aspects positifs de votre vie, même les plus petits. Cela favorise une perspective positive et améliore votre bien-être émotionnel.

En fin de journée, réfléchissez à vos pratiques d'auto-soins et à la manière dont elles ont influencé votre journée. Vous renforcez ainsi votre engagement envers votre propre bien-être.

En somme, l'étape des "Auto-Soins Quotidiens" vous permet de prioriser votre bien-être mental, émotionnel et physique, vous donnant ainsi la force et la clarté nécessaires pour relever les défis de la journée avec résilience et positivité.



OBJECTIFS RÉFLÉCHIS

Élaborez des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels) et planifiez des actions prioritaires pour progresser vers vos aspirations de manière stratégique.

La définition d'objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels) est un élément clé de votre parcours d'auto-coaching. Ces objectifs vous donnent une direction claire et vous aident à garder le cap.

Commencez par identifier ce que vous voulez atteindre à moyen ou long terme. Transformez ces aspirations en objectifs spécifiques et définissez des critères de mesure pour évaluer votre progression.

Assurez-vous que vos objectifs sont réalistes et atteignables. Évitez de vous fixer des attentes trop élevées qui pourraient vous décourager. La réalité de vos objectifs est essentielle pour maintenir votre motivation. Intégrez une dimension temporelle en fixant des délais pour chaque objectif. Cela crée un sentiment d'urgence et vous aide à organiser vos efforts de manière efficace.

Une fois vos objectifs SMART établis, décomposez-les en actions concrètes. Identifiez les étapes nécessaires pour atteindre chaque objectif et établissez des priorités parmi ces actions.

Passez du temps à planifier votre semaine ou votre mois en fonction de ces priorités. Avoir une vue d'ensemble de votre emploi du temps vous permet de vous concentrer sur les tâches les plus importantes et d'éviter de vous éparpiller.

Évaluez régulièrement vos progrès. Marquez les étapes atteintes et ajustez vos actions en conséquence. Cette approche itérative vous permet d'optimiser votre parcours vers la réalisation de vos aspirations.

En somme, l'étape des "Objectifs Réfléchis" vous guide dans la définition d'objectifs concrets et réalisables, en planifiant des actions stratégiques et en adaptant continuellement votre parcours pour maximiser votre succès personnel et professionnel.



CHECK LIST

REMP LISSEZ LES ESPACES DE LA LISTE CI-DESSOUS AVEC DES ACTIVITÉS DE SOINS PERSONNELS QUE VOUS POUVEZ FAIRE LE MATIN ET LE SOIR.

AUTO-SOIN DU MATIN

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |

AUTO-SOIN DU SOIR

| | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |



CHECK LIST

PARCOUREZ CHAQUE SECTION ET COCHEZ LA CASE DE CHAQUE ÉNONCÉ UNE FOIS LA TÂCHE TERMINÉE.

CLARTÉ ET INTENTION

- DÉFINIR UNE INTENTION POSITIVE POUR LA JOURNÉE.
- ÉTABLIR DES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES ET RÉALISABLES POUR LA JOURNÉE
- VÉRIFIEZ QUE VOS INTENTIONS ET OBJECTIFS SONT EN HARMONIE AVEC VOS VALEURS FONDAMENTALES.
- DÉCOMPOSEZ VOS GRANDS RÊVES EN OBJECTIFS SPÉCIFIQUES ET CONCRETS.
- IDENTIFIEZ LES TÂCHES ET LES ACTIVITÉS LES PLUS IMPORTANTES POUR LA JOURNÉE.

AUTO-SOINS QUOTIDIENS

- PRATIQUER UNE ACTIVITÉ DE RELAXATION OU DE MÉDITATION.
- ENGAGER UNE ACTIVITÉ CRÉATIVE OU EXPRESSIVE
- INTÉGRER UNE FORME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.
- CONSOMMER DES REPAS NUTRITIFS ET RESTER HYDRATÉ.
- PRENDRE UN MOMENT POUR EXPRIMER LA GRATITUDE

OBJECTIFS RÉFLÉCHIS

- IDENTIFIER DES OBJECTIFS À LONG TERME.
- TRANSFORMER LES ASPIRATIONS EN OBJECTIFS SMART.
- DÉCOMPOSER LES OBJECTIFS EN ÉTAPES SPÉCIFIQUES.
- AJUSTER LES OBJECTIFS EN FONCTION DES PROGRÈS.
- PLANIFIER DES ACTIONS PRIORITAIRES DANS UN CALENDRIER.

SUIVI DES PROGRÈS

- NOTER LES CHANGEMENTS POSITIFS DANS DIFFÉRENTS DOMAINES DE VIE.
- CÉLÉBRER LES SUCCÈS, MÊME LES PETITS.
- RÉFLÉCHIR SUR LES OBSTACLES RENCONTRÉS.
- RÉAJUSTER LES ACTIONS ET LES PRIORITÉS SI NÉCESSAIRE.
- MARQUER LES OBJECTIFS ATTEINTS AU FIL DU TEMPS.



OBJECTIFS

LORSQUE VOUS DÉFINISSEZ DES OBJECTIFS, ASSUREZ-VOUS QU'ILS SUIVENT LA STRUCTURE SMART. UTILISEZ LES QUESTIONS CI-DESSOUS POUR CRÉER VOS OBJECTIFS.

| | | |
|---|--|--|
| S | <p><u>SPECIFIQUE</u></p> <p>QU'EST-CE QUE JE VEUX ACCOMPLIR ?</p> | |
| M | <p><u>MESURABLE</u></p> <p>COMMENT SAURAI-JE QU'IL EST ACCOMPLI ?</p> | |
| A | <p><u>ATTEIGNABLE</u></p> <p>COMMENT L'OBJECTIF PEUT-IL ÊTRE ATTEINT ?</p> | |
| R | <p><u>RELEVANT</u></p> <p>CELA VOUS SEMBLE-T-IL VALABLE ?</p> | |
| T | <p><u>TIMING</u></p> <p>QUAND PUIS-JE ATTEINDRE CET OBJECTIF ?</p> | |

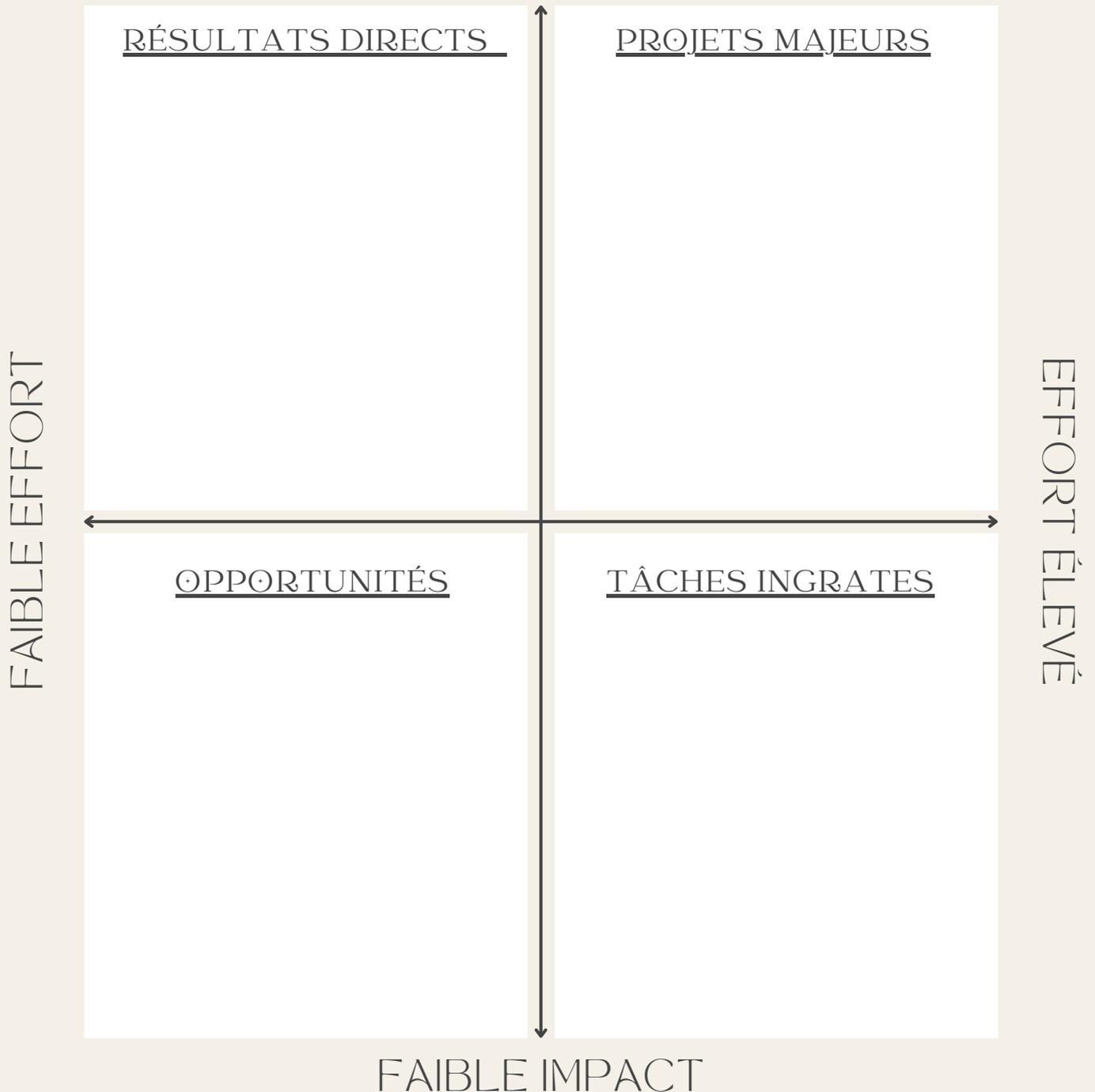


PRIORITÉS

LA MATRICE

LA MATRICE DES PRIORITÉS D'ACTION EST UN EXCELLENT MOYEN DE VISUALISER QUELLES TÂCHES SONT PRIORITAIRES SUR LES AUTRES ET COMMENT ALLOUER AU MIEUX VOTRE TEMPS À CELLES-CI.

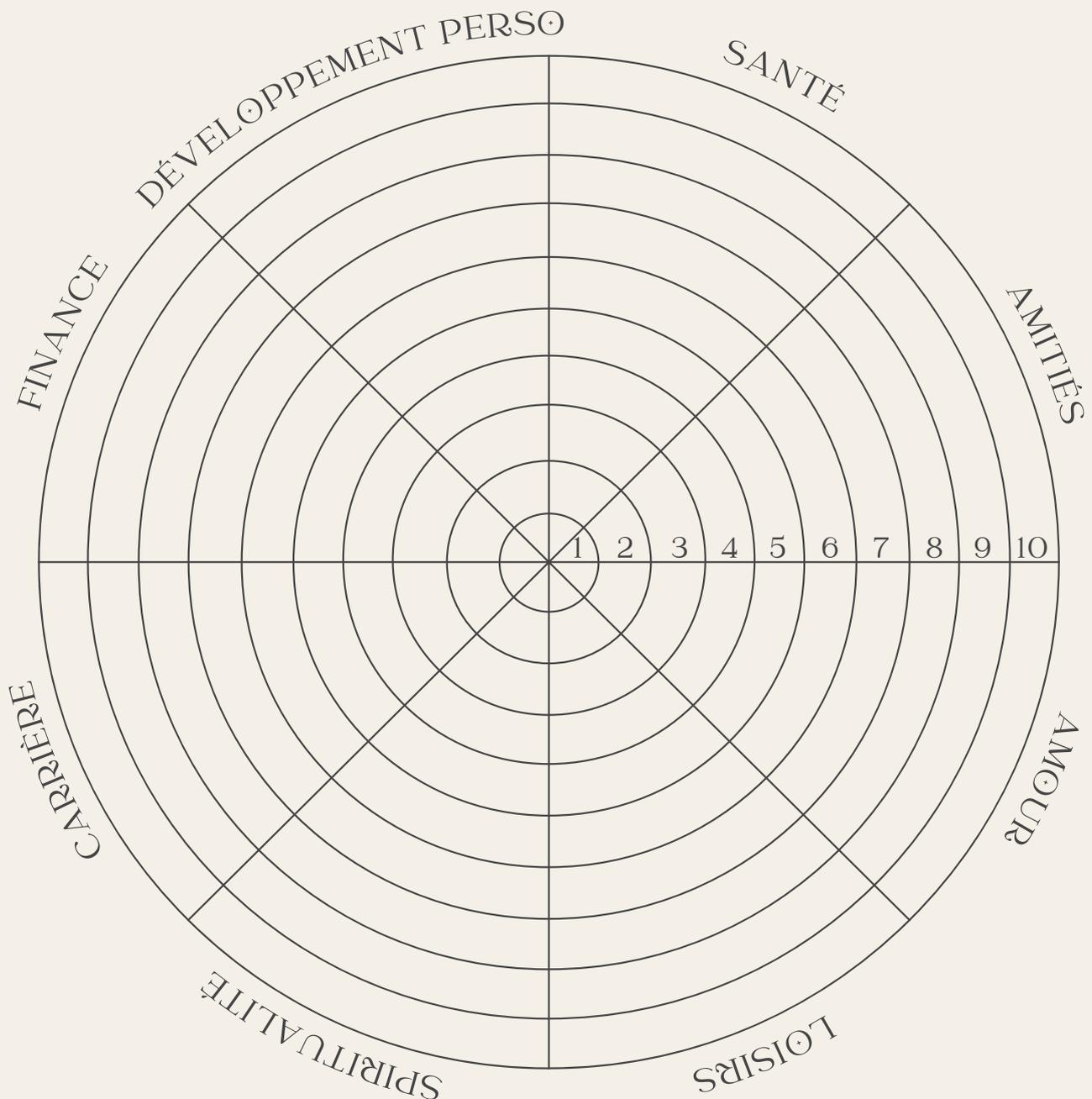
FORT IMPACT



ROUE DE LA

VIE

LA ROUE DE LA VIE EST UN EXCELLENT OUTIL QUI VOUS AIDE À MIEUX COMPRENDRE CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR RENDRE VOTRE VIE PLUS ÉQUILIBRÉE. PENSEZ AUX 8 CATÉGORIES DE VIE CI-DESSOUS ET NOTEZ-LES DE 1 À 10.



7 JOURS

TRAQUEUR D'HABITUDES

GARDER UNE TRACE DE VOS HABITUDES PEUT VOUS AIDER À RESTER SUR LA BONNE VOIE ET À ATTEINDRE VOS OBJECTIFS. REMPLISSEZ VOS 12 PRINCIPAUX OBJECTIFS ET MARQUEZ-LES CHAQUE JOUR OÙ VOUS LES REMPLISSEZ AVEC SUCCÈS.

DATE: _____

| HABITUDES / ÉTAPES D'AUTO-SOINS | (L) | (M) | (M) | (J) | (V) | (S) | (D) |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01 | <input type="checkbox"/> |
| 02 | <input type="checkbox"/> |
| 03 | <input type="checkbox"/> |
| 04 | <input type="checkbox"/> |
| 05 | <input type="checkbox"/> |
| 06 | <input type="checkbox"/> |
| 07 | <input type="checkbox"/> |
| 08 | <input type="checkbox"/> |
| 09 | <input type="checkbox"/> |
| 10 | <input type="checkbox"/> |
| 11 | <input type="checkbox"/> |
| 12 | <input type="checkbox"/> |

QUELQUES REFLEXIONS PERSONNELLES



VIE

BUTS

POUR CHACUNE DES CATÉGORIES CI-DESSOUS, NOTEZ CE QUE VOUS FAITES BIEN ET OÙ VOUS AVEZ BESOIN D'AMÉLIORATION. PRENEZ LE TEMPS D'Y RÉFLÉCHIR ET ÉCRIVEZ UN OBJECTIF POUR CHAQUE CATÉGORIE.

| CATEGORY | CE QUE JE FAIS BIEN | LÀ OÙ JE POURRAIS FAIRE MIEUX | MES OBJECTIFS |
|-------------------|---------------------|-------------------------------|---------------|
| FAMILLE | | | |
| AMIS | | | |
| TRAVAIL/ ÉCOLE | | | |
| CORPS | | | |
| SANTÉ MENTALE | | | |
| SPIRITUALITÉ | | | |



SUIVI

DATE : _____

| | MES BUTS | MES ÉMOTIONS | FAIT |
|-----|----------|--------------|-----------------------|
| LUN | | | <input type="radio"/> |
| MAR | | | <input type="radio"/> |
| MER | | | <input type="radio"/> |
| JEU | | | <input type="radio"/> |
| VEN | | | <input type="radio"/> |
| SAM | | | <input type="radio"/> |
| DIM | | | <input type="radio"/> |



BUTS

LA RÉALISATION DE NOS OBJECTIFS DÉPEND DE NOTRE ACTION. UTILISEZ LE TABLEAU CI-DESSOUS POUR COMPRENDRE LE "POURQUOI" DE VOS OBJECTIFS.

BUTS:

QU'EST-CE QUE CELA VOUS APPORTERA ?



ET QU'EST-CE QUE CELA VOUS APPORTERA ?



ET QU'EST-CE QUE CELA VOUS APPORTERA ?



ET QU'EST-CE QUE CELA VOUS APPORTERA ?



ALORS, POURQUOI CET OBJECTIF EST-IL IMPORTANT ?

