

## 101 choses à travailler ... avec un Coach.

### Vous sentez qu'il y a dans votre vie des opportunités de mieux vivre ?

Cette auto-évaluation vous invite à :

- passer en revue 101 critères de progrès possibles et pour chacun d'entre eux
- décider si ce critère devrait être abordé en priorité haute, moyenne ou basse.

En fin de test, vous aurez un aperçu des domaines principaux sur lesquels porter votre attention si vous décidez de prendre en main les rênes de votre vie.

### Section 1 – Professionnel

#### NIVEAUX DE PRIORITÉ

Marquer la case correspondante:

Bas / Moyen / Haut

- 1 – Je vois l'importance d'offrir à mes clients plus que ce qu'ils ne reçoivent maintenant.
- 2 - J'ai besoin d'un changement, de progrès dans ma vie.
- 3 - Il est important d'apprendre comment mieux préparer mon équipe, mes clients ou mes collègues au changement.
- 4 - J'ai besoin de préparer un budget, un plan stratégique pour mon business.
- 5 - Je dois devenir plus efficace dans la conduite de mes affaires.
- 6 - Je sais que je dois élever le niveau de mes prestations, élever les standards ou même atteindre la perfection
- 7 - Je veux pouvoir influencer plus facilement, plus puissamment mon équipe, mes clients, mes collègues.
- 8 - Je ressens le besoin d'investir plus de temps et d'argent dans l'amélioration de mes capacités professionnelles.
- 9 - J'ai besoin de me sentir un leader, de penser et d'agir plus comme tel.
- 10 - C'est important pour moi de laisser un « héritage » important
- 11 - Je pourrais probablement mieux utiliser mes acquis, mes ressources, mes contacts et mes talents.
- 12 - J'ai besoin de mieux manager les gens et les projets
- 13 - Je souhaite dominer totalement ma profession, être au top dans ce que je fais.
- 14 - Je souhaite améliorer mes talents de négociateur, pour obtenir ce que je veux sans aliéner l'autre.

B	M	H

# Embellir *Sa Vie!*

15 - J'ai besoin de mieux travailler mon réseau de contacts, l'agrandir, l'enrichir, le dynamiser afin de mieux gérer ma communauté.

16 - Je reconnais le besoin d'augmenter ma productivité / celle de ma compagnie.

17 - Je veux me sentir vraiment pro et que ce soit aussi l'opinion de mes clients et collègues.

18 - Je veux absolument augmenter les bénéfices de mon affaire.

19 - J'ai un projet important qui pourrait probablement progresser plus vite avec le soutien d'un Coach.

20 - Je souhaite apprendre et dominer les techniques de vente pour augmenter rapidement mes revenus.

21 - J'ai besoin de développer un Plan Marketing ou de trouver des moyens nouveaux de mettre mes produits / services sur le marché.

22 - J'ai besoin de mettre en place de systèmes de gestion administrative et de gestion des ventes.

23 - Je souhaite apprendre des méthodes efficaces pour motiver mes équipes et pour obtenir le meilleur de mon groupe.

24 - Je souhaite améliorer mon timing, promouvoir les synergies et le synchronisme pour ne pas laisser passer d'opportunités.

25 - Je ressens le besoin de formuler clairement ma vision professionnelle pour qu'elle soit plus puissante.


OBSERVATIONS PERSONNELLES : (numéros à surveiller)

Continuer en page 3



# Embellir *Sa Vie!*

46 – J'ai besoin de simplifier ma vie... substantiellement et radicalement

47 – Je suis prêt à améliorer mes standards de qualité à propos de mes attentes, mes actions et mon style de vie.

48 – Je souhaite apprendre comment gérer les gens difficiles d'une manière constructive mais puissante.

49 – Je veux gérer mieux mon temps, pour tirer le maximum de chaque jour tout en gardant assez de temps pour moi-même.

50 – Je tolère trop de choses pour mon propre bien et je veux y travailler.


OBSERVATIONS PERSONNELLES : (numéros à surveiller)

Continuer en page 5

## Section 3 . Vous-même

PRIORITÉ :

Marquer: Bas / Moyen / Haut

	B	M	H
51 – Je souhaite améliorer mon apparence physique et ma présentation. Je veux être content(e) de mon image			
52 – Il est temps de réviser certaines idées sur moi-même, sur la vie, pour améliorer la mienne.			
53 – Je voudrais choisir et poursuivre de buts précis d'amélioration.			
54 – Je sens que ma vie est déséquilibrée, que je jongle trop. Je veux retrouver l'équilibre.			
55 – Je veux améliorer sérieusement mon corps, que ce soit en termes de poids, de tonus et/ou de force.			
56 – Je veux travailler mon caractère et ma personnalité.			
57 – Je veux gagner de la confiance dans moi-même. Je suis prêt(e).			
58 – Je veux avoir un impact plus positif sur les autres, sans chercher à les dominer ou les contrôler.			
59 – Je ressens le besoin d'augmenter mon énergie physique et mentale.			
60 – j'ai besoin de soutien pour améliorer la communication, la coopération et l'amour dans notre famille.			
61 – Je sens que j'ai un don, que je veux identifier mieux et exploiter mieux.			
62 – Je voudrais plus de joie et de bonheur que maintenant.			
63 – Je voudrais développer mon mental, mon intellect. J'ai besoin d'un challenge, d'un défi.			
64 – Je voudrais connaître une fois pour toutes tous mes besoins et les satisfaire définitivement.			
65 – Je voudrais plus de passion dans mon quotidien, dans mon travail ou dans ma vie privée.			
66 - Je ressens le besoin d'être plus en paix avec moi-même, avec les autres, avec la vie.			
67– Je veux développer ma personnalité, mon attitude et améliorer la manière dont on me perçoit.			
68 – Je suis prêt(e) à profiter beaucoup plus de la vie.			
69 – Je suis intrigué(e) par l'idée d'être une « Zone Sans Problèmes ».			
70 – Je voudrais devenir plus ouvert/e aux idées neuves, aux nouvelles approches.			
71 – Je suis intéressé par l'accumulation de sérieuses réserves dans tous les domaines de ma vie : temps, amour, argent et opportunités.			

# Embellir *Sa Vie!*

72 – J'ai besoin de prendre plus soin de moi dans tous les domaines : physique, mental, spirituel.

73 – Je veux apprendre à me connaître mieux, ce qui me motive et m'anime.

74 – Je sens le besoin de me développer spirituellement et/ou de me mettre en chemin dans une direction qui m'aïlle bien.

75 – Je veux développer un style personnel plus marqué et être capable de m'exprimer à fond.


OBSERVATIONS PERSONNELLES : (numéros à surveiller)

Continuer en page 7

## Section 4 : Le succès personnel

NIVEAUX DE PRIORITÉ

Bas / Moyen / Haut

	B	M	H
76 – Je voudrais me mettre à attirer le succès vers moi, au lieu de travailler si fort pour l'atteindre.			
77 – Je voudrais prendre plus conscience de ce qui m'arrive et de ce qui se passe autour de moi.			
78 – Je sens le besoin d'élargir ma gamme d'ondes, de pouvoir rapidement capter et gérer beaucoup d'informations.			
79 – Je veux être l'agent, le créateur de ma propre vie au lieu d'attendre que l'avenir se manifeste.			
80 – Je voudrais améliorer ma capacité à être coaché, à recevoir des inputs des autres.			
81 – Je veux acquérir des talents et techniques de coaching pour être meilleur avec les autres personnes de mon entourage..			
82 - J'ai besoin d'améliorer ma communication et mon langage pour être mieux compris.			
83 – Je voudrais être plus adroit dans mes contributions aux autres pour ne pas gaspiller mes efforts, mon temps et mes ressources.			
84 – Je voudrais développer ma créativité et éliminer ce qui la limite aujourd'hui.			
85 – Je veux établir un plan de formation pour promouvoir mon développement personnel et professionnel.			
86 – J'ai plusieurs projets importants qui pourraient aboutir plus tôt avec le soutien et l'apport d'un coach.			
87 – Je veux transformer mes grandes idées en projets concrets rémunérateurs et satisfaisants.			
88 – Je veux apprendre à mieux gérer les échanges et la collaboration			
89 – Je souhaite travailler mon intuition pour l'affiner, mieux la respecter et la comprendre.			
90 – J'ai besoin d'augmenter mon vocabulaire et mieux maîtriser mon expression orale.			
91 – Je veux arriver à faire un plan à 5 ans, complet et bien coordonné, pour ma vie personnelle.			
92 – Je souhaite être capable de mieux écouter, pour entendre et comprendre ce que les autres me disent ou tentent de me dire.			
93 – Je veux un nouveau départ, en commençant par les bases.			
94 – J'ai besoin d'être plus organisé sur l'administration, la facturation, etc.			
95 – Je veux développer un programme personnel de lecture pour parfaire mon éducation et penser plus 'large'.			

# Embellir *Sa Vie!*

96 – J'ai besoin d'aide pour progresser sur une question de relation à autrui.

97 – Je voudrais connaître mieux mes différents aspects afin de pouvoir prendre de meilleures décisions / être plus heureux

98 – Je veux faire des économies systématiques et augmenter chaque année mes réserves.

99 – J'ai besoin de corriger très vite un aspect fondamental de ma vie.

100 – Je comprends l'intérêt d'être présent sur Internet. Je veux apprendre comment y être et y prospérer.

101 – Je voudrais comprendre mieux ce qu'est l'amour du prochain, comment ça marche et comment le pratiquer plus.


OBSERVATIONS PERSONNELLES : (numéros à surveiller)

Liste compilée avec l'appui de CoachU.

*« La grandeur s'atteint en reconnaissant que votre potentiel n'a pour limite que votre attitude. »*

Peter Koestenbaum, Philosophe

*« Concentrez-vous sur votre objectif, pas sur vos peurs. »*

Anthony Robbins.

Infos et questions :

[coach@less-stress-more-success.com](mailto:coach@less-stress-more-success.com)