

Lycéens & Etudiants

LES BASES POUR CONSTRUIRE & ASSURER TON AVENIR

Autodiagnostic & exercices d'entraînement

AUTODIAGNOSTIC
MA MOTIVATION



CORINNE LE BOUDER

LES BASES
POUR CONSTRUIRE
& ASSURER TON AVENIR
OSE SCULPTER TA RÉALITÉ

LES BASES POUR CONSTRUIRE & ASSURER TON AVENIR

Cher lycéen, Chère lycéenne,
Cher étudiant, Chère étudiante,

Si tu t'es déjà dit

- Mais comment vais-je faire pour trouver un travail qui me plaise ?
- Comment vais-je trouver ma place dans ce monde, dans ce monde du travail ?
- Je me sens perdu.e, j'ai besoin d'aide...

Tu es au bon endroit.

J'ai conçu cet ebook pour t'apporter un éclairage sur tout ce que tu peux explorer pour comprendre qui tu es vraiment, pour préciser tes intentions et tes objectifs.

Découvre des actions concrètes pour avancer sur ton chemin et oser sculpter ta réalité.

Corinne Le Boudier

Coach & Mentor



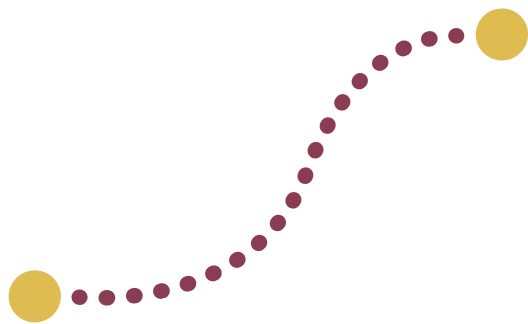
Coaching & Mentoring
CORINNE LE BOUDIER
Ose sculpter ta réalité

2



LES BASES
POUR CONSTRUIRE
& ASSURER TON AVENIR
OSE SCULPTER TA RÉALITÉ

Autodiagnostic MA MOTIVATION



CHECK DES PEURS

Il est important de prendre conscience de tes peurs pour mieux les transformer, te libérer et oser...

Exercice M.1

Quelles sont tes 3 plus grandes peurs ?
Nomme chacune de ces 3 peurs et évalue ton niveau de peur, 10 étant très peur.

PEUR #1 :	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+
PEUR #2 :	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+
PEUR #3 :	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+



Autodiagnostic MA MOTIVATION

Entrainement #2

Entrainement #2.1 :

Qu'est-ce que tu mettrais en place pour diminuer d'un point ta peur la plus forte à horizon d'une semaine ?

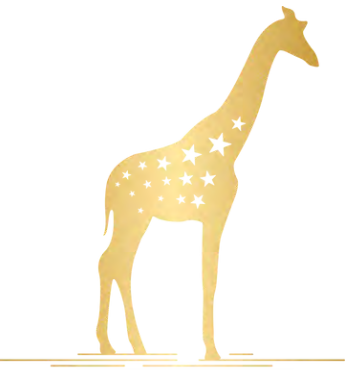
As-tu essayé ?

- Oui. Que constates-tu ?
- Non. Pourquoi ?

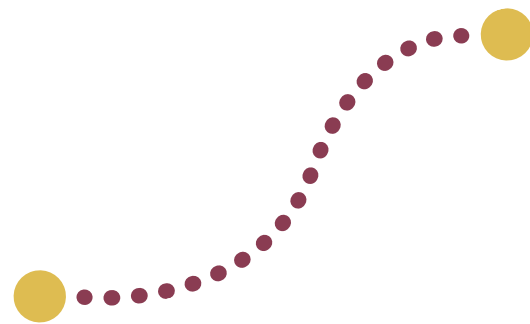


Entrainement #2.2 :

Qu'est-ce que tu pourrais oser que tu n'as jamais fait?



Autodiagnostic MA MOTIVATION



CHECK MOTIVATION

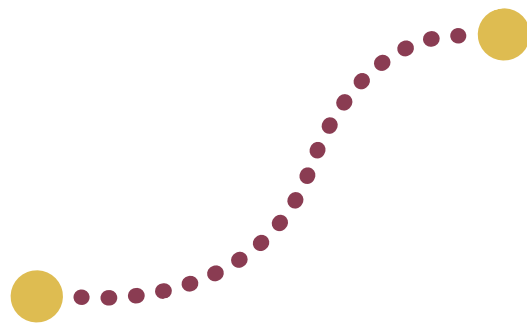
Exercice M.2

Quelles sont les petites phrases que tu entends qui t'empêchent d'oser te réaliser ?

- ☐ TU N'Y ARRIVERAS JAMAIS
- ☐ T'ES TROP NUL
- ☐ TU POURRAIS PAS FAIRE COMME TA SŒUR / TON FRÈRE
- ☐ BOUGE-TOI LES FESSES
- ☐ DOCTEUR ?! TOI !
- ☐ NON MAIS TU RÊVES ! C'EST PAS FAIT POUR TOI
- ☐ DANS LA FAMILLE, PERSONNE N'A JAMAIS FAIT CE MÉTIER
- ☐ C'EST PAS UN MÉTIER QUI PAIE
- ☐ AUTRE :



Autodiagnostic MA MOTIVATION



Exercice M.3

Qu'est-ce qui a tendance à te démotiver ?



Exercice M.4

Quelles sont les pensées, les visions, les actions qui génèrent de la motivation chez toi ?

Exercice M.5

Qu'est-ce qui te motive réellement dans ta vie ?

Exercice M.6

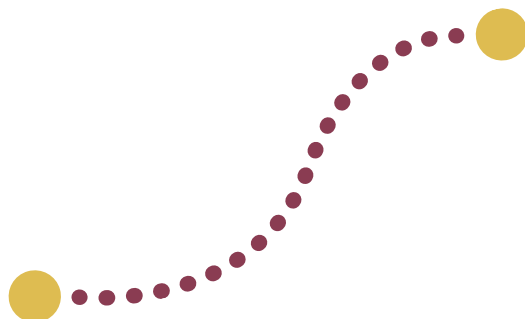
Comment pourrais-tu générer ta motivation ?





LES BASES
POUR CONSTRUIRE
& ASSURER TON AVENIR
OSE SCULPTER TA RÉALITÉ

Autodiagnostic MA MOTIVATION



Exercice M.7

A combien as-tu envie d’oser être pleinement toi ?

-

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

+

Exercice M.8

A combien as-tu confiance en toi
pour atteindre les buts que tu te fixes ?

-

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

+

Exercice M.9

A combien estimes-tu mettre tout en place
pour construire ta réussite ?

-

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

+

Entrainement #3

S’il y a une chose pour laquelle tu n’es pas motivé et qui est essentielle dans la réussite de ton projet, reformule-la dans tes propres termes en t’assurant que c’est bien toi qui parles et qui te dis quoi faire.

