



## *3 clés pour développer son activité de coach ou de thérapeute*

Vous rêveriez d'un métier de cœur, où vous pourriez contribuer, mais vous vous sentez bloquée ? Vous êtes prisonnière d'une activité professionnelle qui n'a plus de sens ? Vous avez lancé votre activité, mais elle ne décolle pas ? Lorsqu'on souhaite se reconvertir dans les métiers de l'accompagnement ou du bien-être, on active souvent les mauvais leviers.

Voici donc les 3 clés à connaître pour pérenniser son activité en préservant votre équilibre.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1 UN ÉQUILIBRE HOLISTIQUE STABLE**

Pour se développer pleinement professionnellement, vous avez besoin d'un équilibre holistique fort et stable. Commencez par faire le point sur l'ensemble de ces domaines : physique, mental, émotionnel et spirituel. Ces 4 piliers sont-ils solides ? Que devez-vous améliorer ? Où pouvez-vous trouver de l'aide ?

#### **#2 UNE VISION CLAIRE**

Pour réussir dans les métiers de l'accompagnement, vous avez besoin de développer une vision claire de ce que vous voulez réaliser. Que voulez-vous accomplir ? Quels sont vos objectifs spécifiques ? Quand saurez-vous que vous avez réussi ? Comment cela se manifestera-t-il dans votre vie quotidienne ?

#### **#3 UN PLAN D'ACTION**

Savoir précisément où vous voulez aller vous donnera des ailes. C'est ensuite en passant à l'action que vous gagnerez en clarté. Vous pourrez alors travailler avec plaisir et fluidité. Commencez chaque journée en vous posant cette question : comment puis-je faire pour que j'ai du plaisir à ce que je vais créer dans mon travail ?



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

---

---

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

---

---

Quel est le premier pas que je décide de faire pour développer mon activité ?

---

---

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

---

---



## MES NOTES :

---

---

---

---

---

---

---

---

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

---

---

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

---

---

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

---

---

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

---

---

