

REAL START

Questionnaire d'intentions

*Ce questionnaire n'est pas un simple formulaire.
C'est une première étape du travail que nous allons engager ensemble.*

C'est une invitation à te poser, à regarder ta vie avec honnêteté, à poser des mots justes sur ce que tu vis, ce que tu veux et ce que tu ne veux plus et à poser les bases d'un changement conscient.

*Prends le temps nécessaire.
Réponds avec sincérité, même si certaines questions te bousculent.*

REAL START commence ici.

Par les questions que tu oses te poser. Par les réponses que tu choisis de ne plus éviter.

*Il n'y a pas de bonnes réponses.
Il n'y a que les tiennes, à l'instant où tu les écris.*

Tes réponses constitueront la base de départ de ton accompagnement REAL START et me permettront de te guider de manière précise, engagée et respectueuse de qui tu es.

Thibaut Mercenier

**Avec du SENS, chaque projet, chaque action, chaque décision
devient POSSIBLE à réaliser.**

@thibautmerceniercoaching

1. TES COORDONNEES
Nom - Prénom
Date de naissance
E-mail
Adresse
Téléphone

2. TES BUTS
Quels sont les trois plus grands changements que tu souhaites faire dans ta vie au cours des trois prochaines années ?
Quels sont les 3 objectifs que tu souhaites atteindre au cours des trois prochains mois ?

Avec du SENS, chaque projet, chaque action, chaque décision devient POSSIBLE à réaliser.

@thibautmerceniercoaching

3. TON HISTOIRE PERSONNELLE

Quelles ont été tes trois plus grandes réalisations dans ta vie à ce jour ?

Quelle est la chose la plus difficile que tu aies eu à surmonter ?

Qui sont ou qui ont été tes principaux modèles ou mentors ? Serais-tu disposé(e) à en avoir d'autres ? Pourquoi ?

Quelles transitions majeures as-tu eues au cours des deux dernières années ? (exemple approcher ou entrer dans une nouvelle décennie de vie, une nouvelle relation, un nouvel emploi, un nouveau rôle, une nouvelle résidence, de nouvelles étapes de vie des enfants, la séparation, le divorce, le décès d'un être cher, la naissance d'un enfant, mariage, etc.)

Avec du SENS, chaque projet, chaque action, chaque décision devient POSSIBLE à réaliser.

@thibautmerceniercoaching

4. TA VIE
Quelles sont les personnes clés de ta vie et que t'apportent-elles ?
As-tu choisi la vie que tu vis ? Dans le cas contraire, quelles parties ont été choisies pour toi ?
Sur une échelle de 1 à 10, (10 = ÉLEVÉ), peux-tu donner le nombre qui représente ton niveau de stress actuel ?
Quels sont tes principaux facteurs de stress ?
Peux-tu énumérer cinq (5) choses que tu ne tolères pas ou pour lesquelles tu es en résistance dans ta vie à l'heure actuelle. (Exemple : informations que tu ne trouves pas, personnes qui te manquent de respect, lampe de chevet cassée, chaussures serrées, voiture abîmée, enfants qui crient, insatisfaction professionnelle, plantes mortes, matériel cassé, appareils défectueux, couleur de la peinture que tu n'aimes pas, etc...)

Avec du SENS, chaque projet, chaque action, chaque décision devient POSSIBLE à réaliser.

@thibautmerceniercoaching

5. LE COACHING ET TOI				
Qu'attends-tu ou aimerais-tu que ton coach soit en mesure de faire si tu n'arrives pas à atteindre tes objectifs OU si tu veux atteindre vos objectifs ?				
Comment sauras-tu que le processus de coaching aura été réussi ?				
Que seras-tu prêt(e) à faire concrètement si le coaching met en lumière des choix difficiles ?				
Quels types d'approches te découragent ou t'enlèvent ta motivation ?				
Comment puis-je le mieux te soutenir durant notre relation de Coaching ? Classement de 1-12 (1 = Le plus important, 12 = Le moins important).				
Stratégies de Brainstorming ensemble		Perspectives sur ce que tu es, ton potentiel. Tes talents		
Support, Encouragement, Validation		Explorer et supprimer des blocages et des obstacles à ta réussite		
Responsabilité, Vérification des objectifs		Travailler à travers des programmes d'amélioration personnelle		
Suggérer ou concevoir des étapes d'action		Peindre une vision de ce que tu peux faire ou accomplir		
Travailler sur un processus d'émergence spirituelle		Gestion des conflits : personnels, sentimentaux, relationnels		
Planification stratégique		Transparence : poser des questions difficiles, t'inciter à avancer		

**Avec du SENS, chaque projet, chaque action, chaque décision
devient POSSIBLE à réaliser.**

@thibautmerceniercoaching

6. TON POTENTIEL ET TES POSSIBILITÉS
As-tu une ou des visions personnelles, spirituelles ou professionnelles ?
Si oui laquelle ou lesquelles sont-elles ?
Qu'aimerais-tu apporter comme contribution au monde ?
Quel est le/les rêves ou le/les buts que tu as abandonnés ?
Le cas échéant, quelle(s) partie(s) de toi-même, as-tu déjà abandonnées ?
Sur une échelle de 1 à 10 (10 = HAUT), peux-tu noter la qualité de ta vie aujourd'hui

Avec du SENS, chaque projet, chaque action, chaque décision devient POSSIBLE à réaliser.

@thibautmerceniercoaching

7. LES SESSIONS DE COACHING
Pourquoi souhaites-tu t'engager dans REAL START ?
Quelle personne deviendras-tu à la suite de REAL START ?
Quelle personne deviendras-tu si tu ne le fais pas ?
Qu'appréhendes-tu de cette/ces sessions de coaching(s) ?
Relis chacune de tes réponses au questionnaire et note la valeur de tes réponses en rapport avec ta vraie nature. 1= mes réponses ne sont pas du tout en accord avec ma vraie nature 10 = mes réponses sont 100% en accord avec ma vraie nature
Combien de fois as-tu modifié tes réponses afin qu'elles soient en accord avec ta vraie nature ?
Pourquoi dois-tu absolument t'engager dans REAL START ?

**Avec du SENS, chaque projet, chaque action, chaque décision
devient POSSIBLE à réaliser.**

@thibautmerceniercoaching

**Je te remercie d'avoir pris le temps de répondre à ce questionnaire.
Ce temps que tu t'es accordé est déjà une première décision.**

**Je t'invite à me le renvoyer à l'adresse suivante :
thibaut.mercenier@tmconseils-mat.com**

**Dès réception et analyse de celui-ci, je reprendrai contact avec toi pour fixer
notre première séance**