

Questions après une première rencontre d'accompagnement sensoriel

1. Qu'avez-vous retenu de cette première rencontre d'accompagnement sensoriel?
2. Quelles prises de conscience avez-vous faites sur vous-même?
3. Lequel de vos cinq sens (voir, entendre, ressentir, sentir ou goûter) a été le plus sollicité pendant la rencontre?
4. Quelles émotions avez-vous accueillies ou découvertes?
5. Avez-vous identifié une croyance, une habitude ou un comportement qui influence votre quotidien?
6. Quel exercice, quelle question ou quel moment de la rencontre vous a le plus aidé à avancer?
7. Quel est le principal apprentissage que vous souhaitez conserver jusqu'à notre prochaine rencontre?
8. En quoi votre objectif est-il maintenant plus clair ou mieux défini?
9. Quel changement avez-vous déjà commencé à observer en vous ou autour de vous?
10. Quelle action concrète vous engagez-vous à poser avant notre prochaine rencontre pour poursuivre votre évolution?
11. Quels obstacles pourraient ralentir votre démarche et quelles ressources utiliserez-vous pour les surmonter?
12. De quoi avez-vous besoin de la part de votre coach pour continuer à évoluer avec confiance?
13. Êtes-vous prêt à vous vivre pleinement lors de notre prochaine rencontre, en accueillant avec ouverture ce que vos cinq sens, vos émotions et vos réflexions vous révéleront?
14. Quelle question aimeriez-vous que votre coach vous pose lors de la prochaine rencontre afin de vous aider à aller encore plus loin?
15. Sur une échelle de **1 à 10** :
 - Mon engagement envers mon évolution : ____ /10
 - Ma motivation à passer à l'action : ____ /10
 - Ma confiance envers le processus d'accompagnement : ____ /10

Engagement de l'accompagné

Je m'engage à poser cette action avant notre prochaine rencontre :

Date prévue : _____