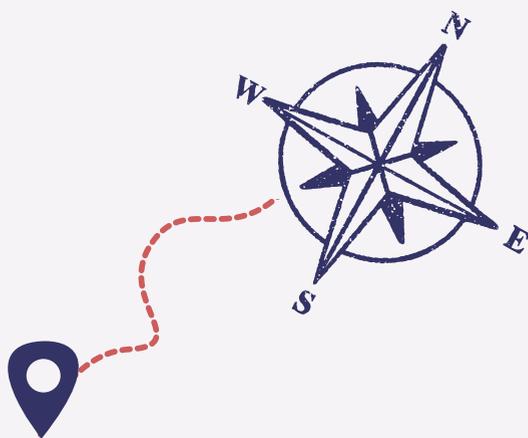


Faire le point. Comprendre. Avancer.

Un carnet pour explorer
si le coaching est fait pour vous



Bienvenue dans ce carnet de réflexion

Ce livret s'adresse à vous, si vous ressentez un besoin de changement, de clarté, ou d'évolution... sans trop savoir par où commencer.

Vous y trouverez des questions pour mieux comprendre ce qui se passe en vous, sans pression ni jugement.

Imprimez-le et prenez un stylo, ou ouvrez ce fichier sur votre ordinateur. Accordez-vous ce temps, et répondez en toute sincérité, à votre rythme.

Ce n'est ni un test, ni une prescription, juste un moment rien que pour vous.

“On ne peut pas résoudre un problème avec le même mode de pensée que celui qui l'a créé.”

Albert Einstein.

#1 Quelque chose cloche...

Parfois, ce n'est pas clair... Juste un malaise diffus...Une lassitude...

Prenons un moment pour écouter ce flou. Il a peut-être quelque chose à vous dire.

Qu'est-ce que je ressens régulièrement en ce moment ?

Quand ces sensations apparaissent-elles ?

Si ce malaise pouvait parler, que dirait-il ?

#2 Un besoin qui émerge

Il suffit parfois d'un déclic pour que tout remonte à la surface.

Ai-je vécu récemment un événement marquant ?

Est-ce l'accumulation de petites frustrations ?

Si je devais nommer ce que je recherche aujourd'hui, ce serait:

#3 Je cherche des réponses... seul

Et c'est déjà beaucoup.

J'ai déjà exploré :

- Livres
- Podcasts / Vidéos
- Discussions avec des proches
- Autres :

Ce que cela m'a apporté :

Ce que je n'ai pas trouvé :

#4 Coaching ? Conseil ? Thérapie ?

Et si le coaching était un espace pour penser autrement?

Ce que j'imagine quand j'entends « coaching » :

Ce qui me questionne encore :

Ce que j'aimerais poser comme questions à un coach :

#5 J'hésite encore

Et c'est normal. Mais que va-t-il se passer...

Si je ne fais rien, dans 3 mois :

Si j'ose un premier pas :

Mes freins aujourd'hui sont :

Ce qui pourrait m'aider à avancer :

#6 Je me renseigne

Le coaching, c'est une rencontre.

Voici ce qui compte pour moi :

- Une approche humaine / concrète**
- Un cadre clair (durée, séances...)**
- Un lien de confiance**
- Le bon moment**

Quels seraient mes critères importants ?

#7 Et si je me lançais ?

Juste un petit pas.

Dans 6 mois, j'aimerais pouvoir dire :

Une première action simple que je peux faire dès maintenant :

- Prendre rendez-vous pour un appel**
- En parler à quelqu'un de confiance**
- Autre :**

Merci d'avoir pris ce temps pour vous

Ce cheminement est déjà un acte de clarté. Que vous choisissiez ou non de vous faire accompagner, vous avez commencé à regarder en vous.

Ce n'est pas l'arrivée qui compte, c'est l'élan que vous vous offrez.

Envie d'échanger ?

Je vous propose un appel découverte gratuit pour faire le point ensemble, sans engagement.

Rendez-vous sur mon site
<https://tiphainetanguycoaching.fr>

ou scannez le QR code :



Tiphaine Tanguy
Coaching

06 10 70 55 86

tiphainetanguycoaching@gmail.com