

# LA ROUE DE LA VIE

QUEL SERONT VOS  
PROCHAINS OBJECTIFS  
PERSONNELS ?



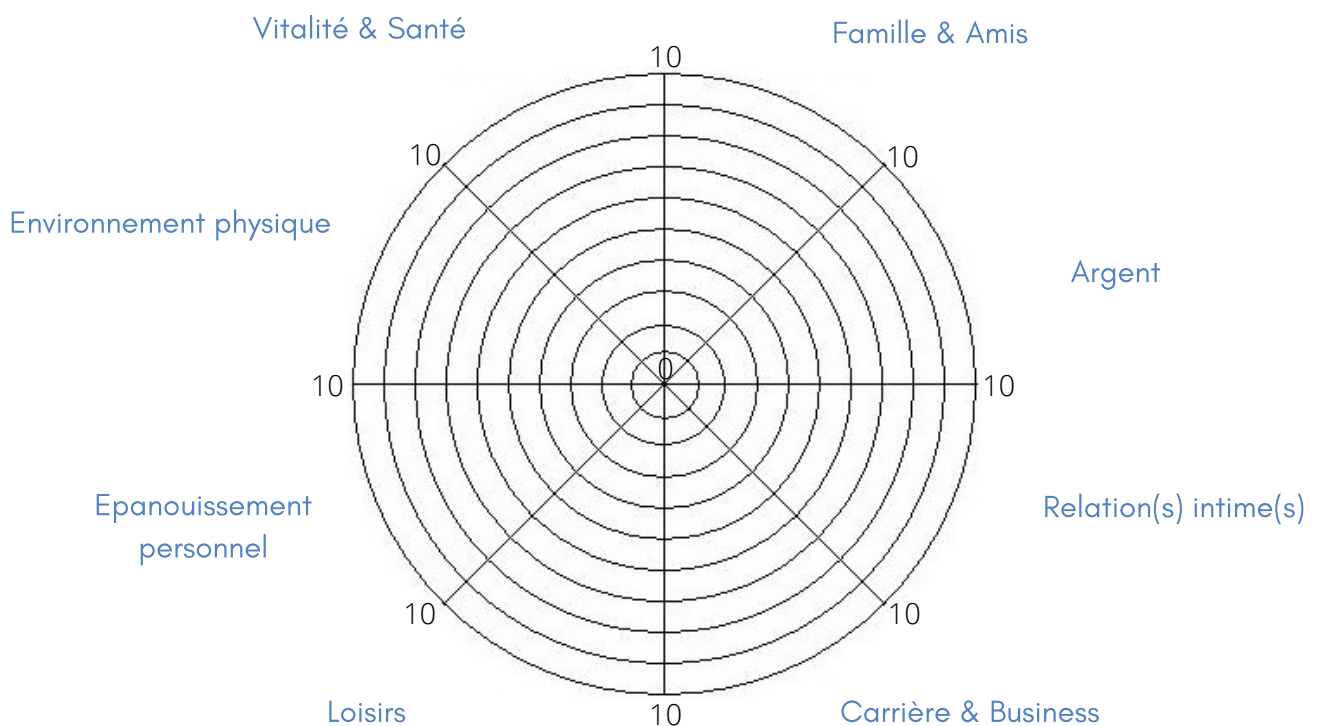
HÉLÈNE COUCOUREUX  
COACHING

# LA ROUE DE LA VIE



*A chacun son équilibre*

Prenez quelques instants pour faire le point sur les différents domaines proposés. Pour chacun indiquez votre niveau de satisfaction actuel en colorant le quartier jusqu'au niveau correspondant. (niveaux entre 0 et 10)



*\*Thématiques proposées dans La boîte à outil du MANAGEMENT*

Que remarquez-vous ?

---

---

---



## SE FIXER DES OBJECTIFS PERSONNELS POUR ÉVOLUER

Quelle(s) pensée(s) avez-vous eu pendant cette réflexion qui vous a marqué? surpris? interpellé?

---

---

---

---

Pensez-vous avoir été ... avec vous-même?

- Sévère
- Juste
- Indulgent

Que ressentez-vous face à cette "autoévaluation" ?

---

---

---

---

Pour vous, quel ordre d'importance leur donneriez-vous? (classez les domaines de 1 à 8)

- Vitalité & santé
- Famille & amis
- Argent
- Relations intimes
- Carrière & Business
- Loisirs
- Epanouissement personnel
- Environnement physique



## SE FIXER DES OBJECTIFS PERSONNELS POUR ÉVOLUER

### *Prochaine étape*

**Avec une autre couleur, reprenez la roue de la vie et indiquez à quel niveau vous souhaiteriez être pour chaque domaine.**

Quel(s) domaine(s) souhaiteriez-vous faire évoluer en premier?

---

---

---

Dans combien de temps idéalement?

---

---

---

Qu'est-ce que ça vous apporterait?

---

---

---

Quels risques prenez-vous à ne pas le faire?

---

---

---

Quels risques prenez-vous à le faire ?

---

---

---



## SE FIXER DES OBJECTIFS PERSONNELS POUR ÉVOLUER

De quelles ressources disposez-vous pour le faire?

---

---

---

De quelles ressources avez-vous besoin?

---

---

---

Quelle pourrait-être la première étape?

---

---

---

Et la suivante?

---

---

---

**Si vous ne souhaitez plus relever seul vos défis quotidiens, si vous voulez gagner du temps, et découvrir de nouvelles ressources en vous. Pour vous. Pour votre équipe. Contactez-moi.**

© 2021 par Hélène Coucoureux Coaching



**HÉLÈNE COUCOUREUX**  
COACHING

*Facilitatrice de réussites*

Coach d'entreprise certifiée, spécialisée dans le développement des compétences entrepreneuriales, managériales et de la coopération

**07 61 73 88 75 | [hcoucoureux.coach@gmail.com](mailto:hcoucoureux.coach@gmail.com) | [www.hccoaching.fr](http://www.hccoaching.fr)**