



La Roue de **La vie**

La vraie vie est si souvent celle qu'on ne vit pas...

Céline Retand

LA ROUE DE LAVIE

La roue de la vie t'aide à te concentrer sur chaque domaine de ta vie et à identifier ceux qui nécessitent plus d'attention. Elle te donne une représentation visuelle immédiate de l'état actuel de ta vie.

Mode d'emploi :

- Évalue chaque zone de la roue. Sur une échelle de 1 (faible) à 10 (élevé), évalue le degré d'attention que tu accordes à ce domaine de ta vie. Marque le score sur le rayon correspondant de la roue.
- Rejoins ensuite les marques. Ta vie te semble-t-elle équilibrée ?
- Réfléchis ensuite à ce que serait un score idéal dans chaque domaine. Certains domaines nécessiteront plus d'attention que d'autres, en fonction des priorités de ta vie, alors vise un niveau d'attention idéal pour chaque domaine.
- Représente-les sur ta roue. Tu verras maintenant ton équilibre de vie actuel et ton équilibre de vie idéal. Les lacunes que tu constates peuvent influencer la planification de tes objectifs, car il s'agit de domaines qui nécessitent une attention particulière.
- Planifie les actions que tu dois entreprendre pour retrouver ton équilibre. En te concentrant sur les domaines négligés, quelles actions dois-tu entreprendre pour retrouver ton équilibre ? Prends un engagement en consignant ces objectifs et ces actions.

TA FICHE DE ROUTE

QUELLE EST MA SITUATION ?

Pense à ta situation actuelle. Comment y es-tu arrivé ? Qu'est-ce qui a bien marché dans le passé et qu'est-ce qui n'a pas marché ? Qu'est-ce qui t'a conduit à cette situation ?



QUEL CHANGEMENT DOIS-JE FAIRE ?

Examine ta situation actuelle et décide de ce qui te bloque. Comment peux-tu faire des changements pour éliminer ces obstacles ?



COMMENT VAIS-JE SAVOIR SI J'AI RÉUSSI ?

Réfléchis à la manière dont tu peux démontrer les progrès accomplis vers ton objectif final et montrer que ton plan a réussi.



QUELLE EST MA DESTINATION ?

Que ferais-tu s'il n'y avait pas d'obstacles ? Que veux-tu vraiment ? Réfléchis à des objectifs réalistes et ambitieux.



COMMENT PUIS-JE APPORTER DES MODIFICATIONS ?

Que devras-tu faire pour effectuer les changements dont tu as besoin ? Comment vas-tu obtenir le soutien d'autres personnes pour effectuer ces changements ?



LA ROUE DE LAVIE

Réfléchis aux 10 catégories de la roue et décide du degré de satisfaction de ta vie dans chacun de ces domaines. Trace une ligne à travers chaque section pour représenter ton score de satisfaction sur 10. Relie les lignes pour obtenir ta roue de la vie !

Date _____





LA ROUE DE LA VIE

Pour aller plus loin, considère chaque domaine de la roue et écris une courte déclaration pour décrire ce que serait une note de 10 pour chaque domaine.



RELATION DE COUPLE



ENVIRONNEMENT



FAMILLE & AMIS



LOISIRS



SPIRITUALITÉ



FINANCES



CRÉATIVITÉ



DÉV. PERSONNEL



BUSINESS & CARRIÈRE



SANTÉ & FORME PHYSIQUE

LA ROUE DE LAVIE

En utilisant ta roue de vie comme référence, réponds aux questions suivantes pour réfléchir à ce que tu ressens actuellement dans ces domaines de ta vie.

REGARDE L'ÉQUILIBRE DE TA ROUE. QUE PENSES-TU DE TES RÉSULTATS ?

QUEL EST LE DOMAINE DONT TU ES LE PLUS SATISFAIT ?

QUEL EST LE DOMAINE QUI T'A LE PLUS SURPRIS ?

QUEL EST LE DOMAINE QUE TU AIMERAIS AMÉLIORER ?

COMMENT VAS-TU T'AMÉLIORER DANS CE DOMAINE ?

DE QUELLE AIDE ET DE QUEL SOUTIEN AS-TU BESOIN POUR EFFECTUER CES CHANGEMENTS ?

DE QUOI AS-TU BESOIN POUR T'AMÉLIORER ?

OBJECTIFS DE VIE

Choisis les domaines sur lesquels tu aimerais travailler et réfléchis aux objectifs et aux prochaines étapes que tu devras franchir pour y parvenir.

FAMILLE & AMIS	
LOISIRS	
SPIRITUALITÉ	
FINANCES	
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	
CRÉATIVITÉ	
SANTÉ & FORME PHYSIQUE	
ENVIRONNEMENT	
RELATIONS	
BUSINESS & CARRIÈRE	

MES AFFIRMATIONS

Maintenant que tu as définis tes objectifs, quelles sont les ressources qui vont t'aider à atteindre cet objectif ?

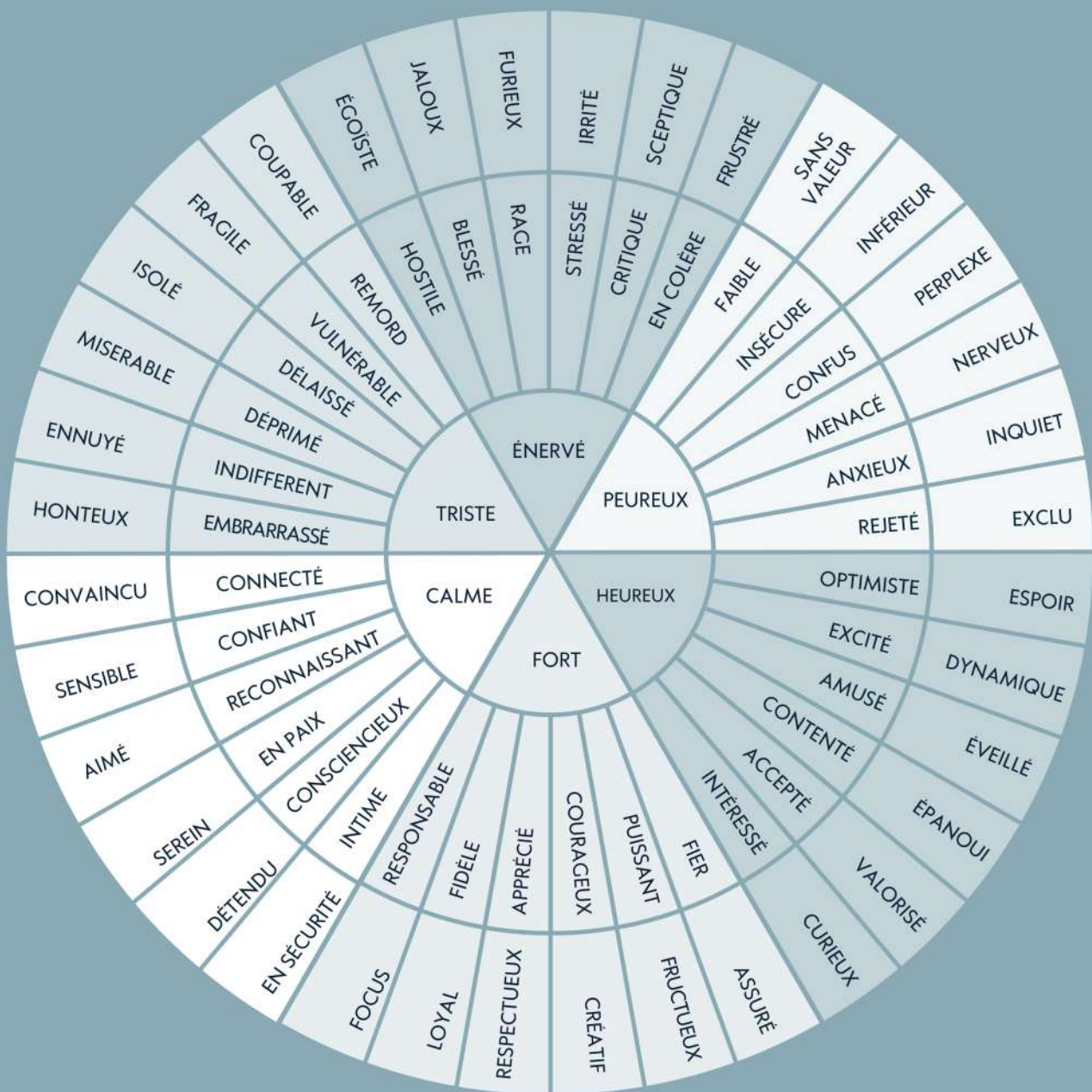




*Et maintenant,
Comment te sens tu ?*

LA ROUE DES ÉMOTIONS

Cette roue peut être utile lorsque tu essaies d'expliquer tes émotions à d'autres personnes. Le fait de pouvoir mettre un nom sur des sentiments peut donner aux individus le pouvoir de développer des moyens d'aller de l'avant et de faire face. Tu peux la conserver près de toi lors de tes séances de coaching et t'y reporter en cas de besoin.



SE SENTIR MIEUX EN 30 JOURS

01

DÉFIS LES PENSÉES
POSITIVES

02

FAIS UNE
LISTE DE
CHOSSES À
FAIRE ET RAYE
CE QUI DOIT

03

FAIS 30 MIN
D'EXERCICE

04

VIS LE MOMENT
PRÉSENT

05

FAIS DES
EXERCICES DE
RESPIRATIONS

06

FAIS DU YOGA DU
RIRE AVEC TES
COLLÈGUES

07

ROUTINE DE
SOMMEIL

08

PARTAGE TES
SENTIMENTS AVEC
QUELQU'UN

09

MANGE SAIN ET
ÉQUILIBRÉ

10

ESSAIE LE
BÉNÉVOLAT

11

PRENDS DU TEMPS
POUR TOI

12

RETROUVE DES
AMIS

13

ÉCRIS UN
JOURNAL DE
GRATITUDE

14

DÉCONNECTE TOI
DES RÉSEAUX
SOCIAUX ET
NOTIFICATIONS

15

SOIS CONSCIENT
DE TES
SENTIMENTS

16

ÉCOUTE LE
PODCAST DE
ATTIRE LE POSITIF

17

FAIS QUELQUE
CHOSE QUI TE
REND HEUREUX

18

PRENDS DES
PAUSES
PENDANT LA
JOURNÉE

19

BOUGE A TON
BUREAU AVEC
LES CONSEILS DE
NICOLAS MARTIN

20

FAIS QUELQUE
CHOSE QUE TU
AIMES

21

ELOIGNE TOI DES
PERSONNES
TOXIQUES

22

DÉVELOPPE UN
BON RÉSEAU

23

REMETS EN
QUESTION TES
PENSÉES
NÉGATIVES

24

ÉCRIS 3 CHOSES
QUE TU AS
TERMINÉ

25

SOIS ACTIF TOUT
AU LONG DE LA
JOURNÉE

26

PARTAGE TES
RESSANTIS AVEC
QUELQU'UN

27

FAIS UNE
MÉDITATION
GUIDÉE

28

ÉCRIS UN
JOURNAL

29

FAIS DES
RESPIRATIONS
PROFONDES

30

IDENTIFIE 3 BELLES
CHOSSES QUE TU
AS VU
AUJOURD'HUI



À PROPOS DE MOI...

Après plus de 15 années passée dans la promotion immobilière, je me suis formée au coaching et au recrutement numérique.

Désormais formatrice, consultante et coach professionnelle certifiée, j'accompagne les salariés en reconversion et les TPE/PME dans l'établissement de leur stratégies de développement pour transformer leurs ambitions en réalité.

Un client, un défi !



@celineretaudcoach



@celineretaud



www.celineretaud.com