

MES

# Checklists

DE COACHING



Créé par

*Celine Retaud*

# LE PETIT MOT

*de ton coach*

## *Félicitation!*

Tu viens de te faire un grand cadeau en investissant sur toi.

Pour que ce coaching te soit parfaitement bénéfique, tu peux utiliser ce cahier.

Il te permettra de préparer au mieux tes séances et de noter ton évolution.

Quelques rappels pour notre travail :

### **T'ENCOURAGER**

Il t'encourage à voir loin et à te fixer des objectifs ambitieux qui résonnent avec tes valeurs.

### **CROIRE EN TOI**

Il est convaincu que tu peux atteindre tes objectifs et réussir dans tout ce que tu choisis de faire.

### **EXPLORER AVEC TOI**

Il prend le temps d'explorer avec toi toutes les options qui s'offrent à toi.

### **TE CHALLENGER**

Il attend le meilleur de toi et fait ce qu'il faut pour que tu réponde à ses attentes.

### **TE MOTIVER**

Il te permet d'aller de l'avant et de célébrer tes réussites en cours de route !



# LA CHECKLIST

## *de ton coaching*

Assure-toi d'être prête pour notre prochaine séance !



Note bien le rendez-vous dans ton calendrier et marque le comme une priorité.

Prends quelques minutes pour penser à ce que tu aimerais tirer de cette prochaine séance.

Assure-toi d'avoir un endroit calme et sans bruit pour ta séance.

Fais ce qu'il faut pour accomplir les tâches que tu dois réaliser entre chaque session.

Prends le temps de relire tes objectifs de notre dernière session.

Pense à remplir ton journal entre chaque session.

# LA CHECKLIST

## *de tes objectifs*

Garde ces éléments clés à l'esprit lorsque tu travailles sur tes objectifs.

- **QUEL EST TON "POURQUOI" ?**  
Pense au sens de ce que tu désires faire. Pourquoi veux-tu accomplir ces objectifs ?
- **DÉCOMPOSE TON OBJECTIF**  
Partage le en une série de petites actions à accomplir.
- **FAIS UN PLAN**  
Fais un plan, écris-le et affiche-le quelque part où il sera bien visible.
- **FAIS LE BILAN**  
Réfléchis aux progrès que tu as fait et dresse le bilan de ce qu'il te reste à accomplir.
- **CÉLÈBRE TES VICTOIRES**  
Autorise-toi une récompense à chaque fois que tu franchis une étape dans l'accomplissement de ton objectif

# LA CHECKLIST

## *de ton objectif*

Avant de commencer, assures toi que tes objectifs sont :



### SPECIFIQUE

Un objectif spécifique doit être clairement défini et personnalisé. Formule avec précision de quels facteurs de réussite il s'agit.

---

---

---



### MESURABLE

Un objectif doit être quantifiable et mesurable. Nous devons pouvoir mesurer ta situation actuelle et ta situation en fin de coaching.

---

---

---



### ATTEIGNABLE

Assures-toi que ton objectif est atteignable. Des objectifs trop ambitieux seront sources de frustration.

---

---

---



### REALISTE

Vérifie que ton objectif est en accord avec tes ressources.

---

---

---



### TEMPORAIREMENT DEFINI

Assure toi que ton objectif est limité dans le temps.

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# LA CHECKLIST

## *de ton coaching*

Vérifie que tu es à jour de tes actions

### RENDEZ-VOUS

J'ai pris rendez-vous, je suis à jour de mon paiement, j'ai noté le rendez-vous et je me suis assurée d'être pleinement disponible.  
Je pense à noter le prochain rendez-vous dès la fin de la séance.  
Si j'ai un empêchement, je pense à prévenir ma coach pour repositionner mon rendez-vous.

### EXERCICES

J'ai réalisé les exercices inter-séance.

### JOURNAL

J'ai noté tous les événements importants, ma progression et les sujets que je souhaite aborder dans mon journal.

### OBJECTIF

Je me suis assurée que mon objectif était clair.

# TON OBJECTIF SMART

## SPÉCIFIQUE

Quel est l'objectif ? Qu'est ce que je veux accomplir ?

## MESURABLE

Grâce à quoi je peux savoir si j'ai réussi ?

## ATTEIGNABLE

Est-ce que je peux avoir tout ce qu'il faut pour atteindre cet objectif ?

## RÉALISTE

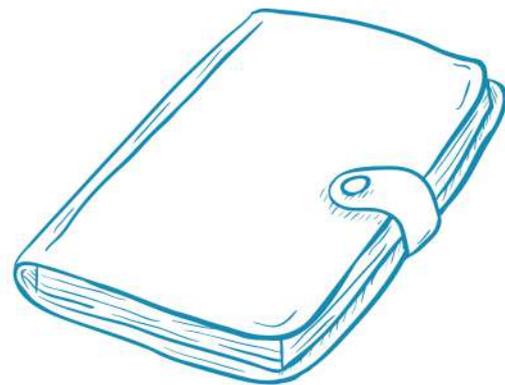
Est-ce que cet objectif est en accord avec ma vie ? Mes valeurs ?

## TEMPOREL

Quelle est la deadline pour accomplir cet objectif ?

# LA CHECKLIST

*de tes séances*



Note ici tes prochains rendez-vous :

SEANCE 1

SEANCE 2

SEANCE 3

SEANCE 4

SEANCE 5

SEANCE 6

SEANCE 7

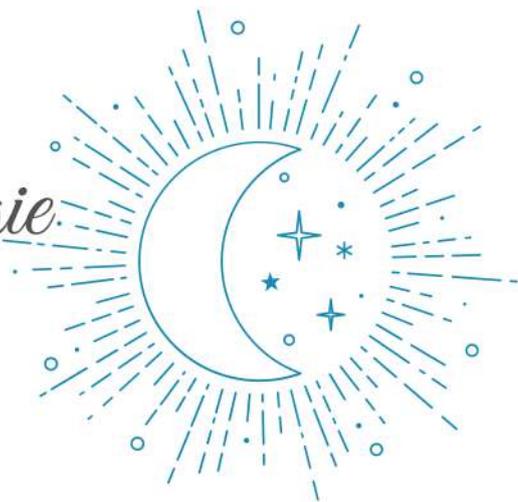
SEANCE 8

SEANCE 9

SEANCE 10

# LA CHECKLIST

*de ton énergie.*



## AVANT LA SEANCE 1

COMMENT TE SENS TU ?

Note ici ton degré d'énergie :



QUEL EST TON OBJECTIF ?

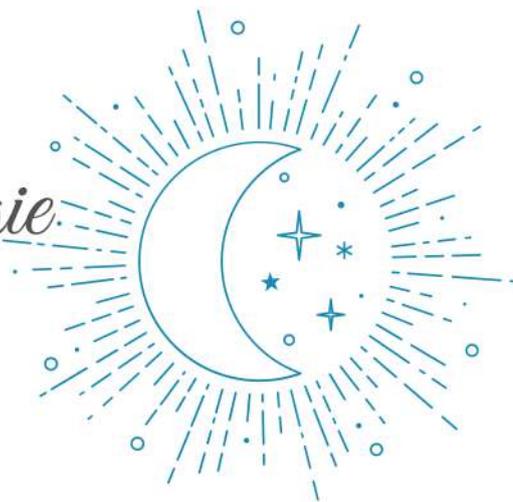
.....

.....

.....

# LA CHECKLIST

*de ton énergie.*



## SEANCE 1

QUEL SUJET A ETE ABORDE ?

---

---

---

---

QUELLES ONT ETE TES PRISES DE CONSCIENCE ?



.....



.....



.....

QU'AS TU DECIDE DE FAIRE AU TERME DE LA SEANCE ?



.....



.....

QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF ?

---

---

---

# LA CHECKLIST

*de tes prochaines actions*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# LE JOURNAL

*inter-séance*

et note ici ce qui t'inspire, tes prises de conscience, tes actions :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

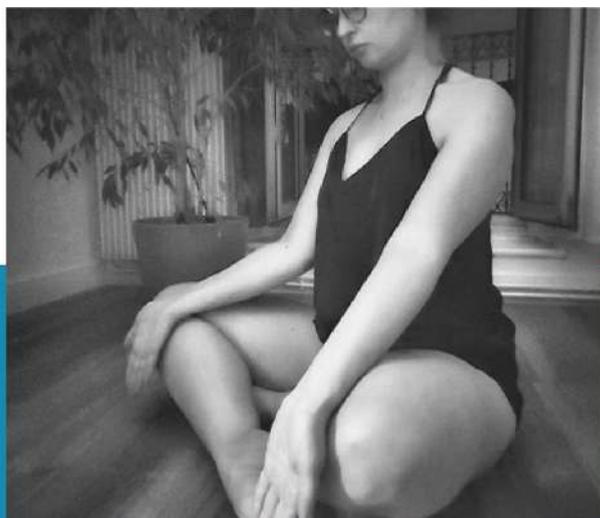
---

---

---

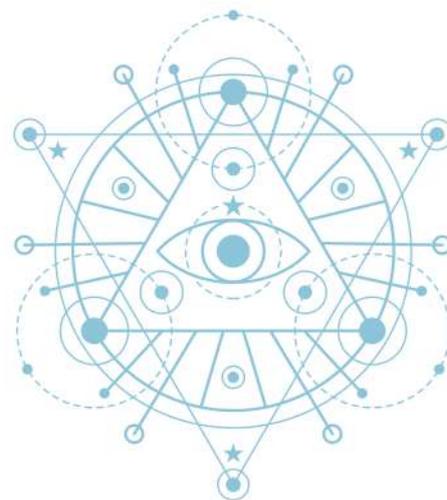
---

---



# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## AVANT LA SEANCE 2

COMMENT TE SENS TU ?

Note ici ton degré d'énergie :



QUEL EST TON OBJECTIF ?

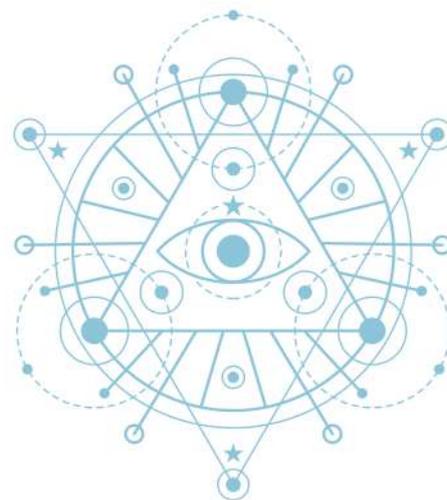
.....

.....

.....

# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## SEANCE 2

**QUEL SUJET A ETE ABORDE ?**

---

---

---

---

**QUELLES ONT ETE TES PRISES DE CONSCIENCE ?**



.....



.....



.....

**QU'AS TU DECIDE DE FAIRE AU TERME DE LA SEANCE ?**



.....



.....

**QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF ?**

---

---

---

# LA CHECKLIST

*de tes prochaines actions*

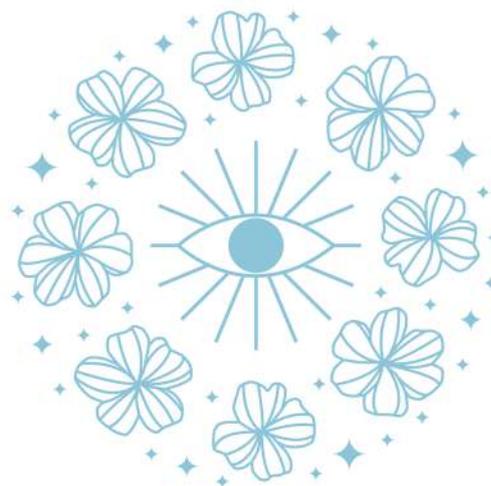
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## AVANT LA SEANCE 3

COMMENT TE SENS TU ?

Note ici ton degré d'énergie :



QUEL EST TON OBJECTIF ?

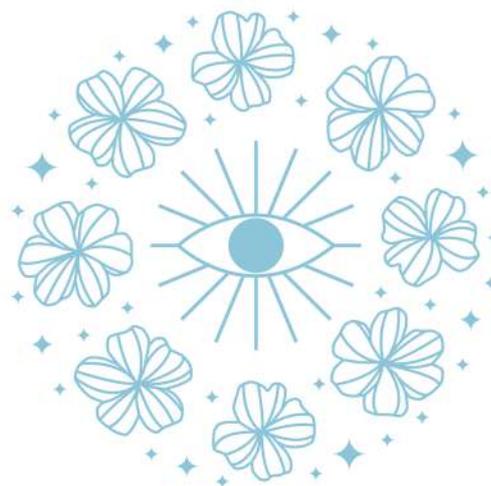
.....

.....

.....

# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## SEANCE 3

**QUEL SUJET A ETE ABORDE ?**

---

---

---

---

**QUELLES ONT ETE TES PRISES DE CONSCIENCE ?**



.....



.....



.....

**QU'AS TU DECIDE DE FAIRE AU TERME DE LA SEANCE ?**



.....



.....

**QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF ?**

---

---

---

# LA CHECKLIST

*de tes prochaines actions*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# LE JOURNAL

## *inter-séance*

et note ici ce qui t'inspire, tes prises de conscience, tes actions :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

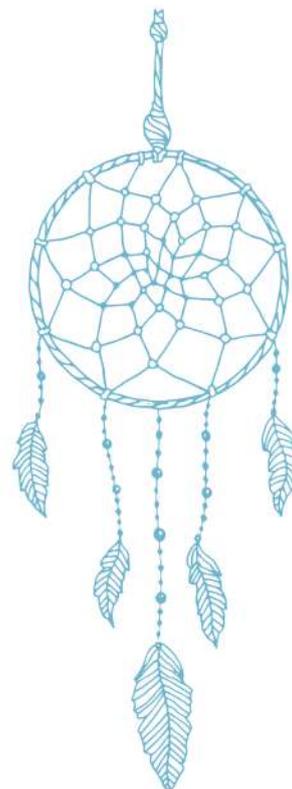
---

---



# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## AVANT LA SEANCE 4

COMMENT TE SENS TU ?

Note ici ton degré d'énergie :



QUEL EST TON OBJECTIF ?

.....

.....

.....

# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## SEANCE 4

QUEL SUJET A ETE ABORDE ?

---

---

---

---

QUELLES ONT ETE TES PRISES DE CONSCIENCE ?



.....



.....



.....

QU'AS TU DECIDE DE FAIRE AU TERME DE LA SEANCE ?



.....



.....

QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF ?

---

---

---

# LA CHECKLIST

*de tes prochaines actions*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# LE JOURNAL

*inter-séance*

et note ici ce qui t'inspire, tes prise de conscience, tes actions :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

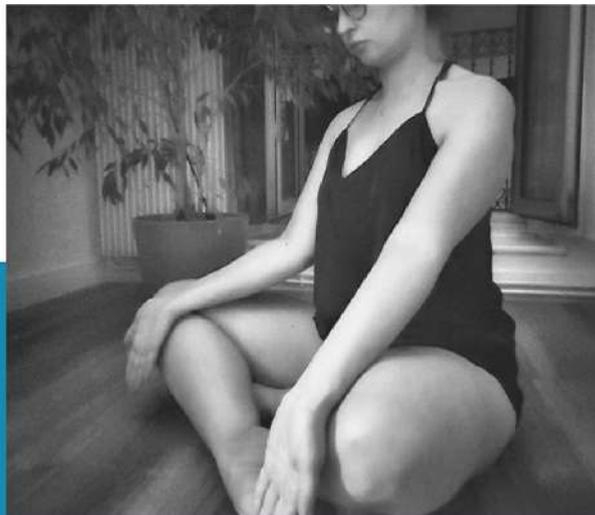
---

---

---

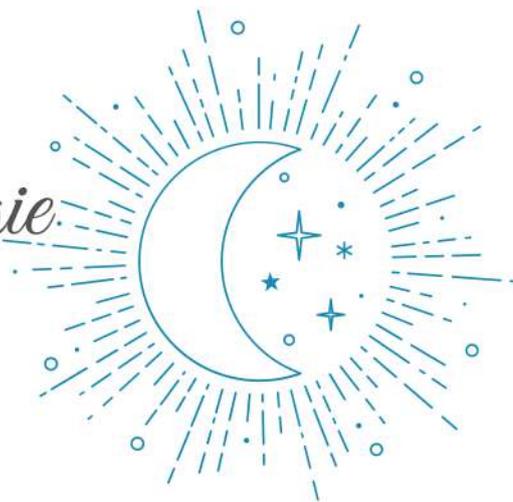
---

---



# LA CHECKLIST

*de ton énergie.*



## AVANT LA SEANCE 5

COMMENT TE SENS TU ?

Note ici ton degré d'énergie :



QUEL EST TON OBJECTIF ?

.....

.....

.....

# LA CHECKLIST

*de ton énergie.*



## SEANCE 5

QUEL SUJET A ETE ABORDE ?

---

---

---

---

QUELLES ONT ETE TES PRISES DE CONSCIENCE ?



.....



.....



.....

QU'AS TU DECIDE DE FAIRE AU TERME DE LA SEANCE ?



.....



.....

QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF ?

---

---

---

# LA CHECKLIST

*de tes prochaines actions*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## AVANT LA SEANCE 6

COMMENT TE SENS TU ?

Note ici ton degré d'énergie :



QUEL EST TON OBJECTIF ?

.....

.....

.....

# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## SEANCE 6

**QUEL SUJET A ETE ABORDE ?**

---

---

---

---

**QUELLES ONT ETE TES PRISES DE CONSCIENCE ?**



.....



.....



.....

**QU'AS TU DECIDE DE FAIRE AU TERME DE LA SEANCE ?**



.....



.....

**QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF ?**

---

---

---

# LA CHECKLIST

*de tes prochaines actions*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# LE JOURNAL

*inter-séance*

et note ici ce qui t'inspire, tes prises de conscience, tes actions :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

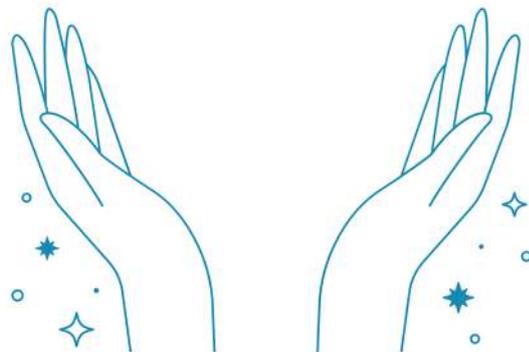
---

---



# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## AVANT LA SEANCE 7

COMMENT TE SENS TU ?

Note ici ton degré d'énergie :



QUEL EST TON OBJECTIF ?

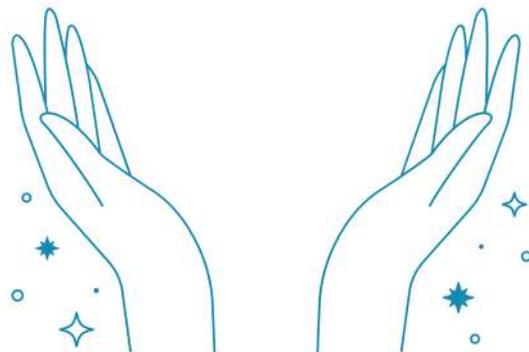
.....

.....

.....

# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## SEANCE 7

**QUEL SUJET A ETE ABORDE ?**

---

---

---

---

**QUELLES ONT ETE TES PRISES DE CONSCIENCE ?**



.....



.....



.....

**QU'AS TU DECIDE DE FAIRE AU TERME DE LA SEANCE ?**



.....



.....

**QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF ?**

---

---

---

# LA CHECKLIST

*de tes prochaines actions*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# LE JOURNAL

*inter-séance*

et note ici ce qui t'inspire, tes prises de conscience, tes actions :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

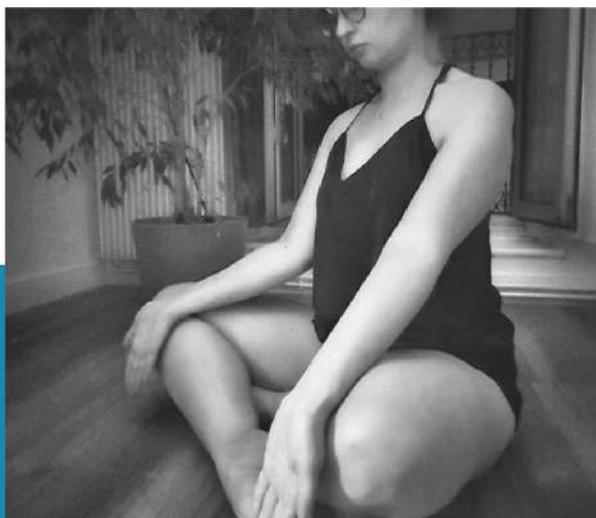
---

---

---

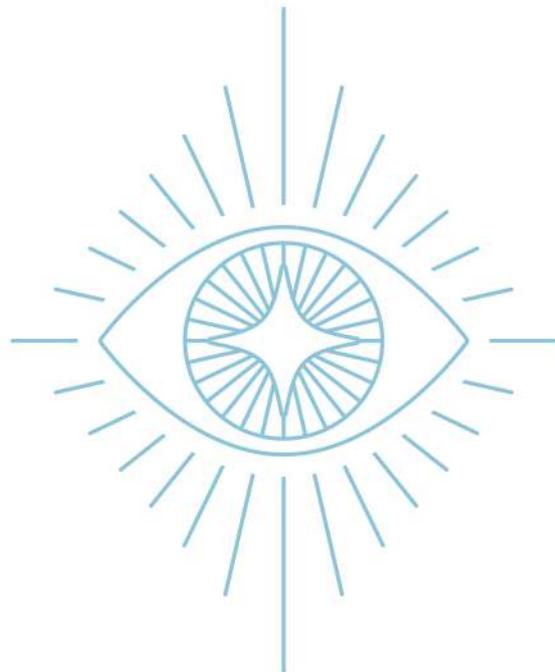
---

---



# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## AVANT LA SEANCE 8

COMMENT TE SENS TU ?

Note ici ton degré d'énergie :



QUEL EST TON OBJECTIF ?

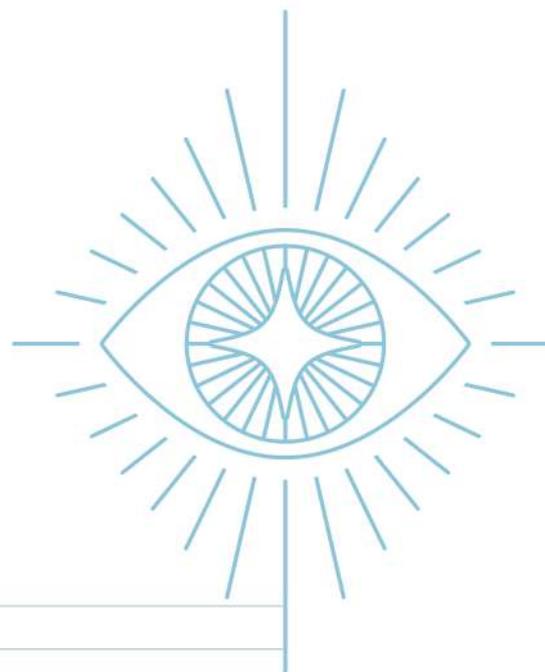
.....

.....

.....

# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## SEANCE 8

QUEL SUJET A ETE ABORDE ?

---

---

---

---

QUELLES ONT ETE TES PRISES DE CONSCIENCE ?



.....



.....



.....

QU'AS TU DECIDE DE FAIRE AU TERME DE LA SEANCE ?



.....



.....

QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF ?

---

---

---

# LA CHECKLIST

*de tes prochaines actions*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# LE JOURNAL

## *inter-séance*

et note ici ce qui t'inspire, tes prises de conscience, tes actions :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

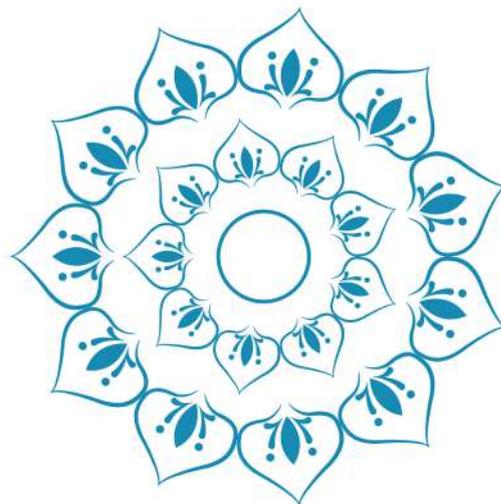
---

---



# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## AVANT LA SEANCE 9

COMMENT TE SENS TU ?

Note ici ton degré d'énergie :



QUEL EST TON OBJECTIF ?

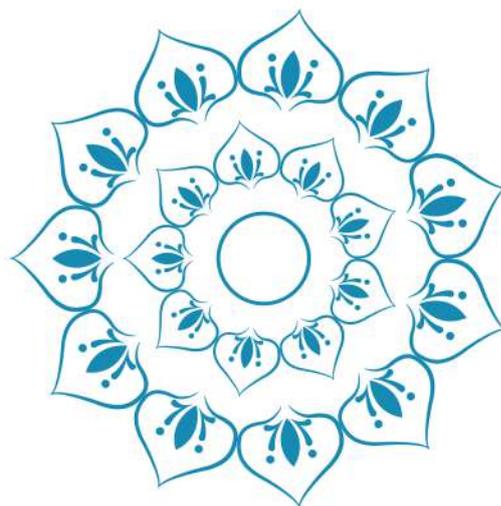
.....

.....

.....

# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## SEANCE 9

QUEL SUJET A ETE ABORDE ?

---

---

---

---

QUELLES ONT ETE TES PRISES DE CONSCIENCE ?



.....



.....



.....

QU'AS TU DECIDE DE FAIRE AU TERME DE LA SEANCE ?



.....



.....

QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF ?

---

---

---

# LA CHECKLIST

*de tes prochaines actions*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# LE JOURNAL

*inter-séance*

et note ici ce qui t'inspire, tes prises de conscience, tes actions :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

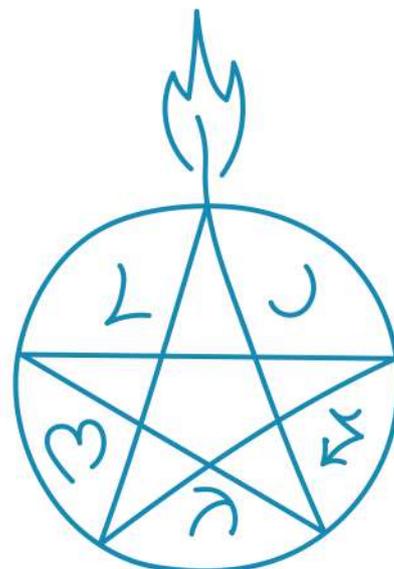
---

---



# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## AVANT LA SEANCE 10

COMMENT TE SENS TU ?

Note ici ton degré d'énergie :



QUEL EST TON OBJECTIF ?

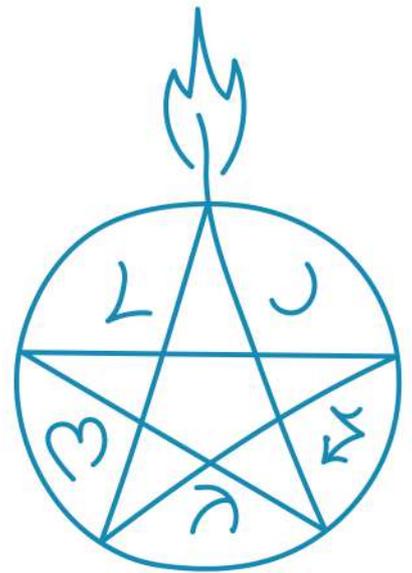
.....

.....

.....

# LA CHECKLIST

*de ton énergie*



## SEANCE 10

QUEL SUJET A ETE ABORDE ?

.....

.....

QUELLES ONT ETE TES PRISES DE CONSCIENCE ?

 .....

 .....

 .....

QU'AS TU DECIDE DE FAIRE AU TERME DE LA SEANCE ?

 .....

 .....

QUEL EST TON PROCHAIN OBJECTIF ?

.....

# LA CHECKLIST

*de tes prochaines actions*

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





# Bravo !

Je te félicite pour le parcours que tu as parcouru.

N'hésites pas à me laisser un commentaires de ton expérience en m'envoyant un e-mail ou une vidéo que je pourrai diffuser sur les réseaux sociaux ainsi qu'un avis Google.

[contact@celineretaud.com](mailto:contact@celineretaud.com)

Je te souhaite de continuer avec allégresse sur ton chemin de vie.



*"Le Chemin se construit en marchant."*

*Celine Retaud*