

CAHIER D'EXERCICES DE
COACHING

Renforcer la confiance en soi

Ce cahier d'exercices propose des exercices de coaching et des bonnes pratiques pour l'évaluation des points forts afin que vous puissiez utiliser vos points forts dans de nombreux aspects de votre vie.





INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER !

Recevez chaque semaine des conseils carrière, exhortations bibliques, bons plans formation et offres d'emplois par e-mail



BIENVENUE

TA COACH CARRIERE AVEC LES PRINCIPES DIVINS

Bonjour, je suis Rose-Marie Poos, Coach personnel et carrière certifiée.

J'ai accompagné des centaines de professionnels chrétiens vers l'emploi dans près d'une vingtaine de pays en Europe, en Afrique, en Amérique du Nord et dans la Caraïbe.

Je suis la fondatrice et directrice du centre de formation continue pour adultes Avoda Learning et l'auteur de plusieurs livres.

Tu as pu entendre parler de mon programme de coaching et de mes livres sur EMCI TV.

Ma mission ? Je t'aide à t'aligner dans ton Métier de Destinée en remettant Dieu au centre de tes ambitions professionnelles.

Pour en savoir plus sur les programmes de formation et d'accompagnement de l'institut Avoda Learning, visitez le site www.ViedeVictoires.com.

Coach Rose-Marie Poos

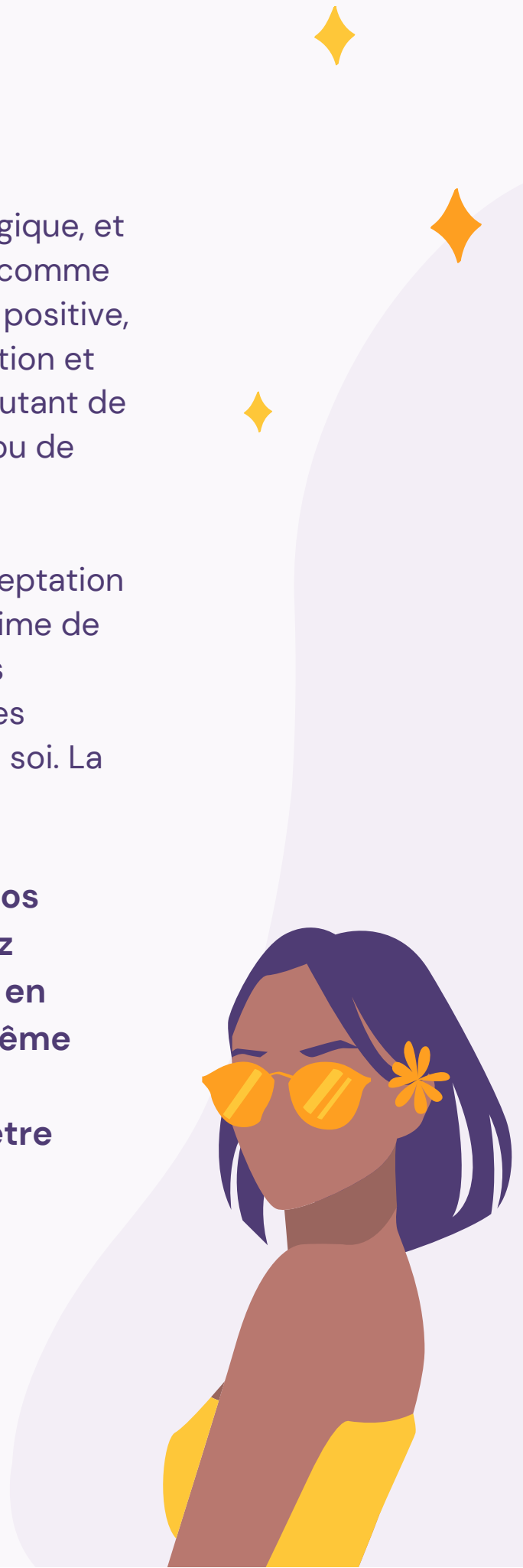
STRATÈGE CARRIÈRE

Introduction

La confiance est un état psychologique, et non quelque chose qui s'apprend comme un ensemble de règles. La pensée positive, la pratique, l'entraînement, l'éducation et l'interaction avec les autres sont autant de moyens efficaces de développer ou de renforcer la confiance en soi.

Les sentiments de bien-être, l'acceptation de son corps et de son esprit (estime de soi) et la confiance en ses propres capacités, aptitudes et expériences contribuent tous à la confiance en soi. La plupart des gens aimeraient avoir davantage confiance en eux.

En identifiant et en explorant vos points forts, vous développerez naturellement votre confiance en vous. Vous serez ainsi plus à même non seulement de faire un excellent travail, mais aussi d'être reconnu(e) pour celui-ci.



Découvrez vos points forts

Vos forces

1. Quels sont les points forts dont vous ne pouvez pas vous passer ? Pourquoi ?
2. Dans votre vie actuelle, comment utilisez-vous vos points forts ?
3. Quels sont les points forts dont vous êtes le plus fier ? Pourquoi ?
4. Quels sont les points forts que vous avez combinés pour accomplir quelque chose ?

Points forts inexplorés

1. Quelles sont les forces inexplorées que vous aimeriez développer ?
2. Que devez-vous changer pour y parvenir ?
3. Quel objectif pourriez-vous vous fixer pour vous encourager à les utiliser davantage ?

Atteindre vos objectifs

Comprendre comment vos points forts peuvent vous aider à atteindre vos objectifs et comment surmonter les difficultés.

Objectif :

Renforcer votre objectif

Quels points forts vous permettraient d'atteindre votre objectif ?

En quoi cela favorise-t-il votre objectif ?

Quelles actions rendront votre objectif possible ?

Challenger votre objectif

Quelles faiblesses peuvent impacter votre objectif ?

Comment cela affectera votre objectif ?

Quels sont les points forts qui vous aideront ?

Faites plus de ce que vous aimez

Citez 3 choses que vous aimeriez faire PLUS



Listez 3 choses que vous aimeriez faire MOINS



1

Lesquels de vos points forts vous aident le plus à faire ce que vous aimez ?

2

Certaines faiblesses vous empêchent-elles de faire davantage ce que vous aimez ?

3

Quels sont les points forts qui vous poussent à faire des activités fatigantes ?

Faites ce que vous aimez faire. On ne peut vraiment s'accomplir que dans ce que l'on aime.



Surmonter un défi

Utilisez vos points forts pour surmonter les difficultés et prenez des mesures positives pour aller de l'avant.

Votre difficulté

1. Lequel de vos points forts connus ou inexplorés vous aidera le mieux dans votre situation ?
2. Quelles combinaisons de points forts pouvez-vous utiliser pour vous appuyer ?
3. Quelles mesures allez-vous prendre maintenant pour aller de l'avant ?

1. Laquelle de vos faiblesses et de votre manière d'être influence la difficulté que vous devez relever ?
2. Qu'est-ce que vous devez délaissier pour vous aider ?
3. Quelles étapes allez-vous suivre pour aller de l'avant ?

E-COURS

Transformez vos forces en confiance

Rejoignez notre cours en ligne qui vous aidera à mieux comprendre vos points forts et votre potentiel de réussite. Mettez vos points forts au service de votre confiance, de votre bonheur et de votre capacité à atteindre vos objectifs.

[S'INSCRIRE](#)

