



LA ROUE DE LA VIE

À vous de jouer !

À PROPOS

JE M'APPELLE



MARIE TALLOT

Bienvenue !

Je suis coach spécialisée dans l'accompagnement des transitions professionnelles des adultes et étudiants expatriés.

En capitalisant sur ma propre expérience d'expatriation, de reconversion et sur mes formations professionnelles, j'accompagne les expatriés, comme vous et comme moi, à définir leur mission et leur projet professionnel pour faire de cette aventure à l'étranger un succès !

Marie.

NOTES

La Roue de la Vie est un outil qui vous aidera à avoir une vue d'ensemble et une vision claire sur votre vie en ce moment.

Choisissez 8 domaines de votre vie importants à vos yeux et que vous souhaitez évaluer . Dans la roue ci-après je vous en propose certains.

Ce PDF est modifiable, pas besoin de l'imprimer.

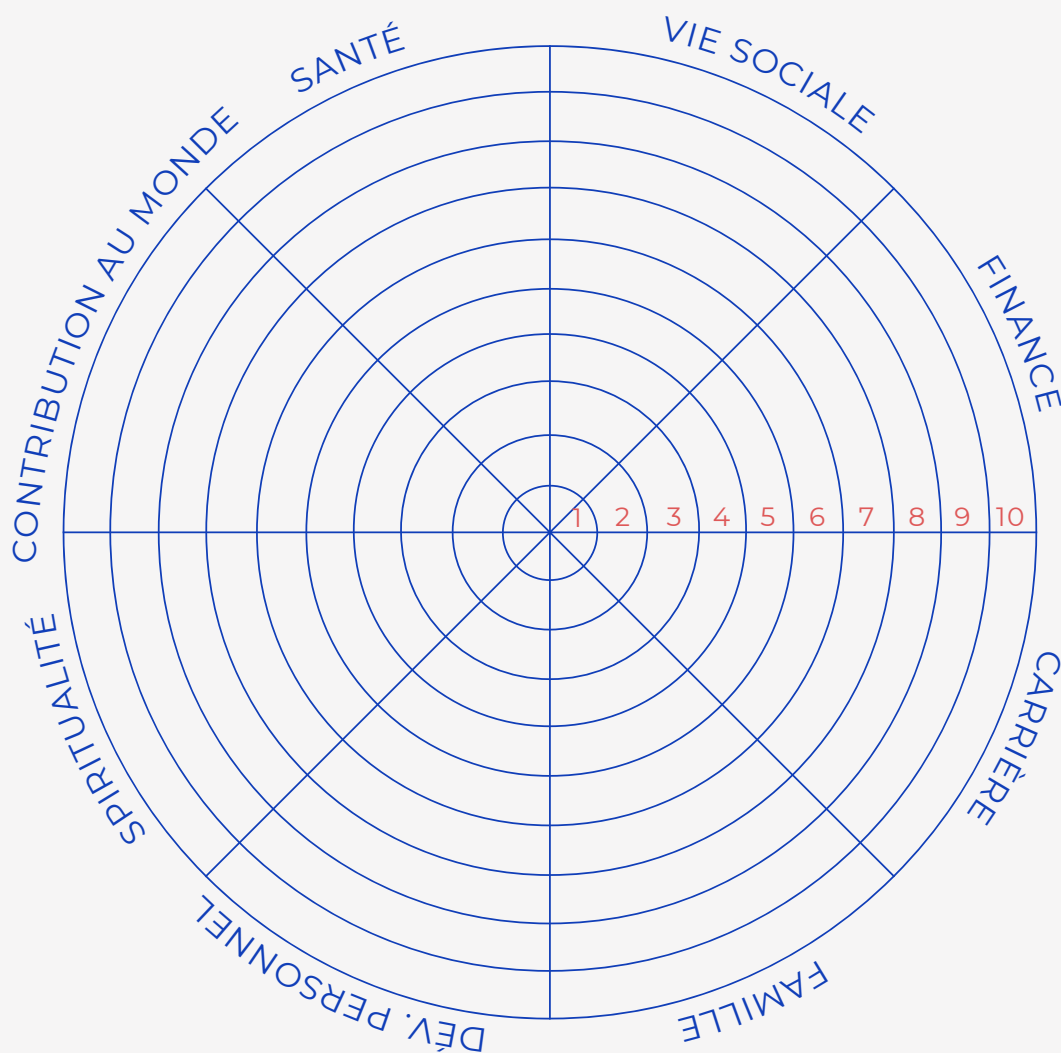


EXERCICE

La roue de la vie

Aujourd'hui, sera consacré aux premières prises de conscience et à la mise en pratique d'exercices concrets.

Pour chacun des critères de cette roue, représentant les différents **pilliers de la vie**, notez de 0 à 10 **votre niveau de satisfaction**. 0 étant le centre du cercle, 10 la note la plus élevée, la circonférence...



MISE EN PRATIQUE

Après avoir réalisé l'exercice précédent,
choisissez un ou deux domaines sur lesquels vous
pourriez agir dès aujourd'hui ?
Quelles seraient les 4 ou 5 actions simples que vous
pourriez mettre en place dès maintenant ?

MISSION 1 : _____

 _____ _____ _____ _____ _____

VOUS COMMENCEZ QUAND ?

-

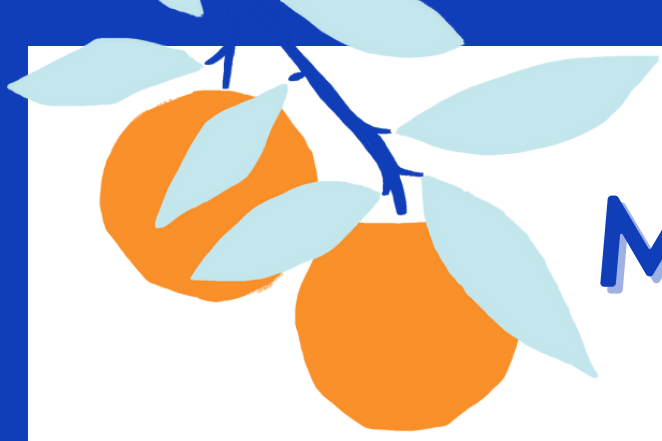
MISSION 2 : _____

 _____ _____ _____ _____ _____

VOUS COMMENCEZ QUAND ?

-





MES NOTES

ici



JUSTE UN PETIT MOT ...

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions sur cet exercice ou pour aller plus loin dans votre travail !

marie.tallot@gmail.com

Et comme avis compte vraiment, je serais ravis de recevoir votre ressenti et les résultats obtenus avec ce support gratuit.

MAINTENANT,
À VOUS DE JOUER

À bientôt !