michèle dray

CONSULTANTE · COACH

RÉVÉLATRICE DE POTENTIELS

Et si vous commenciez par vous ?

Un carnet pour mieux vous connaître,
vous questionner et ouvrir
de nouveaux possibles

Michèle Dray — Révélatrice de potentiels

Coach certifiée • Consultante

#BoostezVosPotentiels



Et si vous vous remettiez au centre du “JE” ?

Ce carnet est un cadeau que je vous fais
et que vous vous faites à vous-même.
Il est une invitation à vous accorder
quelques minutes pour regarder autrement
ce qui vous anime, ce qui vous freine
et ce que vous avez peut-être envie de faire évoluer.

Vous êtes au centre de tout.

Une seule règle :

soyez Vous-même.

Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
Juste VOS réflexions, VOS envies et VOS possibles.

Si vous vous sentez parfois bloqué·e,
ce carnet peut vous aider à prendre
du recul et à bénéficier d’un autre regard
sur votre situation.

1 Où j'en suis aujourd'hui ?

Prenez un moment pour faire le point en toute sincérité.

1 Qu'est-ce qui fonctionne bien dans ma vie aujourd'hui (pro ou perso) ?

2 Quels sont mes principaux défis ?

Ce que je retiens de mes réponses ?

2 Ce qui compte vraiment pour moi

1 Quelles sont mes valeurs fondamentales ?
(ce qui est vraiment important pour moi)

2 Qu'est-ce qui me donne de l'énergie et du sens au quotidien ?

Ce que je retiens de mes réponses ?

3 J'identifie mes potentiels

J'ai tous les potentiels en moi. Les reconnaître, c'est déj
un premier pas vers plus d'alignement et de confiance

1 Quels sont mes talents, mes atouts, mes forces ?
(ce que je fais naturellement bien)

2 Dans quelles situations est-ce que je me sens
en confiance et à ma place ?

Ne pas savoir quoi répondre
est parfois déjà une réponse.
Cela peut simplement montrer qu'il y a un sujet
à explorer plus en profondeur.

4 Mon rêve secret

Et si je me donnais la permission d'imaginer.
Sans me limiter, sans filtre, juste pour moi.

1 Quelle est ma vie rêvée ?
(professionnelle et/ou personnelle)

2 Comment puis-je l'atteindre ?
Quelles seraient les grandes étapes ?

Ce que je retiens de mes réponses ?

5 Mon premier petit pas

« Je n'ai pas besoin de connaître toute la route pour faire le premier pas. »

1 Quelle est la première micro-action que je peux faire dans les prochaines 48 h ?

2 De quoi ai-je besoin pour la mettre en place ?

3 Et si j'allais plus loin sur la route du changement, je ferai quelle action ?

Si certaines questions vous laissent face à la page blanche, si les réponses tournent en rond ou ne viennent pas, un regard extérieur vous aidera à aller plus loin et à faire émerger ce que vous ne parvenez pas encore à formuler seule.

Le coaching peut alors offrir cet espace pour prendre du recul, questionner autrement et faire émerger vos propres réponses.

6 Aujourd'hui, je me dis...

Pour clôturer ce carnet, je prends un instant pour synthétiser mes réflexions.

1 Aujourd'hui, j'ai compris que...

2 J'ai besoin de...

3 J'ai envie de...

Si vous avez envie d'aller encore plus loin...

Je vous propose un Rendez-vous du Premier Pas, gratuit et sans engagement, pour échanger sur votre situation et explorer ensemble vos prochaines étapes.

Je prends rendez-vous sur mon site →

MICHÈLE DRAY
md
Coach en Gestion de Carrière

07 86 34 57 14
contact@micheledraycoaching.fr
www.micheledraycoaching.fr