



EXEMPLES DE SUJETS À DISCUTER AVEC MON COACH

Santé physique et émotionnelle

Réduire mon niveau de stress
Faire de l'exercice régulièrement
Avoir plus d'énergie
Diminuer ma consommation de sucre / gras
Améliorer mon apparence
Résoudre des problèmes physiques
Réduire ma consommation d'alcool ou de tabac
Perdre du poids
Mieux dormir
Mieux gérer mes responsabilités
Mieux gérer mes émotions
Prendre davantage soin de mon corps
Prendre davantage soin de ma santé
Travailler à acquérir de nouvelles bonnes habitudes

Financier

Faire face à un problème d'argent
Commencer à économiser
Acheter une propriété
Commencer à investir
Mettre une réserve d'argent de côté
Établir un budget
Suivre un budget
Évaluer mes besoins financiers
Diminuer certaines dépenses inutiles
Augmenter mes connaissances vs argent
Payer mes dettes-cartes de crédit
Créer un plan de retraite
Réviser mes assurances
Gagner plus d'argent
Créer un plan d'indépendance financière

Carrière

Développer un plan de carrière
Obtenir une promotion
Obtenir une augmentation de salaire
Démarrer une entreprise
Développer les compétences requises pour obtenir un nouveau poste
Obtenir un meilleur emploi
Être plus productif/productive
Réduire mon niveau de stress au travail
Entreprendre une formation
Augmenter mes compétences
Travailler sur de nouvelles aptitudes
Apprendre à prioriser
Compléter mes projets en temps
Développer mon leadership
Créer un projet inspirant
Apprendre à m'organiser
Apprendre à socialiser
Apprendre à travailler en équipe

Relations

Trouver le/la conjoint idéal (e)
Résoudre des expériences passées
Avoir des relations plus enrichissantes
Attirer des gens plus positifs
Socialiser plus fréquemment
Me rapprocher de ma famille
Me rapprocher de mon époux-épouse
Me sentir davantage aimé
Augmenter mon réseau de support
Augmenter mon réseau social
Établir mes limites dans mes relations
Éliminer les mauvaises relations

Personnel

Développer ma pensée positive
Être plus attentif/attentive
Être plus motivé(e)
Être plus patient (e)
Être plus organisé(e)
Prendre de meilleures décisions
Apte à prendre des décisions
Apte à résoudre des problèmes
Être capable de fixer des objectifs
Prendre connaissance de mes forces et faiblesses
Prendre connaissance de moi-même
Apprendre à déléguer
Apprendre à établir les priorités
Développer mon caractère
Diminuer mes peurs
Simplifier ma vie
Augmenter ma confiance
Développer ma spiritualité
Établir une meilleure balance entre ma vie personnelle et professionnelle
Développer un style de vie qui me rend heureux (se)
Voir les opportunités et agir
Développer ma façon de communiquer
Élargir ma zone de confort
Planifier des vacances