

Êtes-vous prêt pour le coaching ?

Avant de vous engager dans une démarche de coaching, prenez le temps de vérifier si vous êtes vraiment prêt pour passer à l'action. Encerclez le nombre qui s'applique à votre situation. Plus votre total est élevé, plus vous êtes prêt et plus vous obtiendrez des résultats satisfaisants. Le score maximum est de 30.

	1- NON	2- Je ne sais pas, peut-être ?	3- OUI	
			NON	? OUI
1- J'ai un objectif très clair que je veux atteindre ou un projet qui me tient réellement à cœur et que je veux réaliser.	1	2	3	
2- Je suis décidé(e) et prêt(e) à <u>m'engager</u> à faire ce qui est nécessaire pour atteindre cet objectif ou réaliser ce projet.	1	2	3	
3- Je suis prêt à consacrer le temps nécessaire à ma démarche (préparer ma prochaine séance de coaching, actions, réflexions, lecture, etc.).	1	2	3	
4- Je comprends que je dois fournir des efforts et que ce n'est pas mon coach qui va faire le travail ou trouver les solutions pour moi.	1	2	3	
5- Je comprends que pour avoir des résultats différents de ceux que j'ai dans ma vie en ce moment, je dois faire les choses différemment.	1	2	3	
6- Je suis prêt(e) à essayer de nouvelles façons de faire les choses.	1	2	3	
7- Je suis capable de communiquer clairement avec mon coach au sujet de ma réalité ou pour lui indiquer les défis, obstacles ou insatisfactions auxquels je suis confronté(e) dans mon quotidien.	1	2	3	
8- Je suis prêt(e) à recevoir du feedback constructif (rétroaction) de la part de mon coach.	1	2	3	
9- Je comprends qu'il ne s'agit pas d'une démarche thérapeutique pour soigner un problème psychologique. Si je ne suis pas certain(e), j'en parle avec mon coach au début pour clarifier mes besoins réels.	1	2	3	
10- Je suis prêt à investir dans mon avenir et ma situation financière me permet de m'engager dans un processus de coaching	1	2	3	