

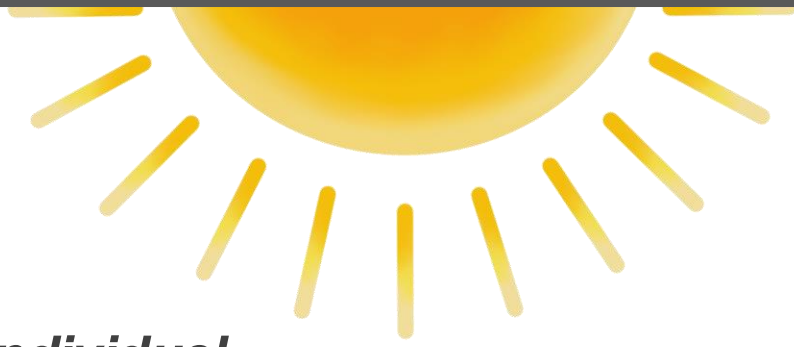
***Carnet de réflexion***  
***JOB COACHING***

***Pour votre BIEN-ÊTRE et/ou MIEUX-ÊTRE***  
***AU NIVEAU DE***  
***VOTRE SITUATION***  
***PROFESSIONNELLE***

***INFOS :***

***Contactez-moi au 0479 18 75 81***  
***ou via mail [patricia@pat-lab.com](mailto:patricia@pat-lab.com)***

**Ce carnet est en français, vous pouvez également recourir à tous mes services en néerlandais et en anglais.**



## ***Coaching Individuel***

Dépendant de vos besoins, questions et attentes, je crée un accompagnement sur mesure pour vous.

Allons rechercher ensemble quelle est votre personnalité,  
Quels sont vos talents,  
Vos valeurs,  
Vos motivations et Votre mission professionnelle.

Examinons ensemble comment tout cela peut se refléter au mieux dans votre situation professionnelle et sur le marché de l'emploi.

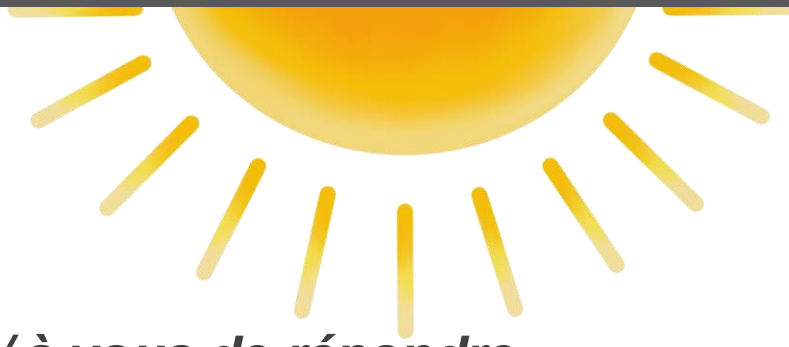
Je peux aussi vous accompagner sur des thématiques telles que la confiance en soi et l'estime de soi, l'assertivité, le « savoir dire non », le fait de savoir mettre ses limites, l'affirmation de soi, la gestion du temps et du stress, l'équilibre vie pro-vie privée, les relations au travail etc.

Après chaque session nous voyons ensemble comment vous ressentez les choses et comment le tout évolue pour vous, afin que nous puissions à tout moment adapter le programme à vos besoins.

Je vous donne des petites tâches entre les séances et/ ou des exercices de réflexion ainsi que des livres à lire.

De cette façon, vous pouvez le tirer le maximum de votre trajet de coaching de carrière !

Je vous souhaite le meilleur et me réjouis de vous accompagner.



## ***Questions / à vous de répondre***

**Qui êtes vous?**

**Quels sont vos points forts?**

**Quels sont vos points faibles?**

**Qu'attendez-vous d'un job ?**

**Pourquoi (si c'est votre cas) voulez-vous changer de job en ce moment?**

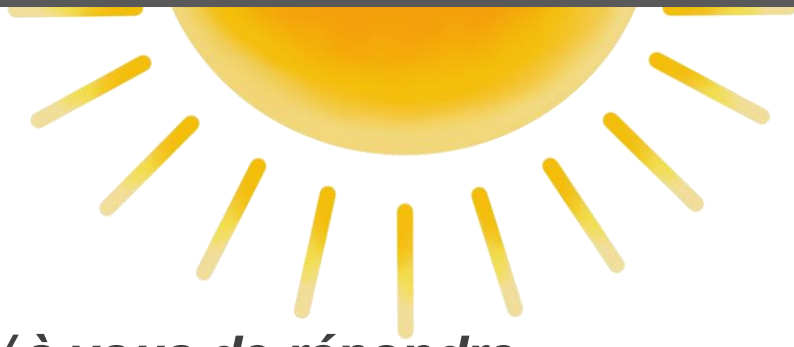
**Combien voulez-vous gagner?**

**Comment vous sentez-vous en ce moment ?**

**Expliquez-moi?**

**Comment voyez-vous l'avenir?**

**Quelle est votre vie de famille?**



## ***Questions / à vous de répondre***

**Qu'est-ce qui vous motive ?**

**De quoi êtes vous le/ la plus fier(e) ? Au niveau professionnel.**  
*Nommez-moi 3 choses si possible.*

**Décrivez-moi une situation difficile dont vous vous êtes bien sorti(e).**

**Avez-vous des questions? ([patricia@pat-lab.com](mailto:patricia@pat-lab.com))**



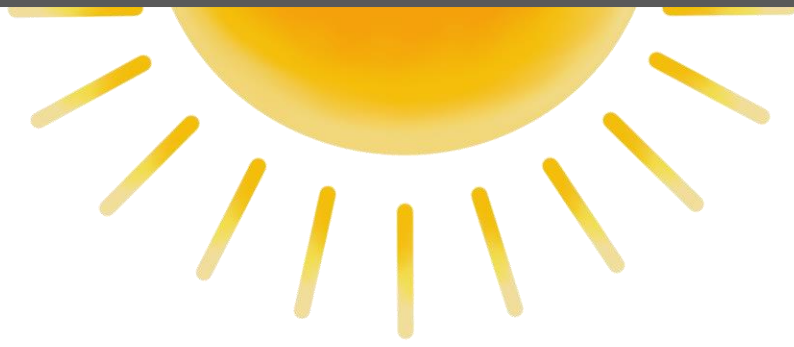
## EXERCICE DE CONTEXTE

QUESTION	Situation actuelle	Situation souhaitée
Où travaillez-vous?		
Depuis quand?		
Comment vous sentez-vous au travail (entre 0-10) ?		
Avez-vous des personnes en dessous de vous?		
Qu'aimez-vous le plus actuellement dans votre job?		
Que n'aimez vous pas du tout?		
Comment estimez-vous la relation à votre « chef »?		
Salaire		
Taille de l'entreprise		
Distance maison - travail		
Voiture? Train? Autre?		



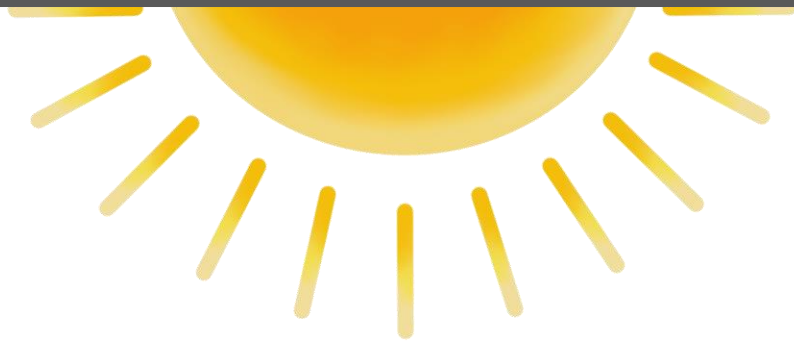
**Structurez votre Vie:**  
**en quelques mots; ce qui vous a marqué**  
**(positivement et/ou négativement)**

âge	questions	Vos réponses
0-6	Caractère? Vous étiez comment? Avez-vous des frères & sœurs? Que faisaient vos parents?	
6-12	Cours préférés? Sports? Hobbies? Rôle dans la famille? Que rêviez-vous de faire quand vous étiez petit(e) ?	
12-18	Amies? Hobbies? Choix d'étude? Qu'avez-vous aimé? Moins aimé? Projets? Travaux d'école?	
18-24	Cours préférés? Intérêts? Jobs de rêve? Travaux d'école? Choix d'étude? Carrière? Aimé le + et le - ?	
Résumé de votre expérience de travail		
Page suivante aussi pour ceci		



**Structurez votre carrière :**

	<b>DATES</b>	<b>INFOS</b>	<b>Ce que vous avez aimé</b>	<b>Ce que vous n'avez pas aimé</b>
<b>Résumé de votre expérience de travail</b>				

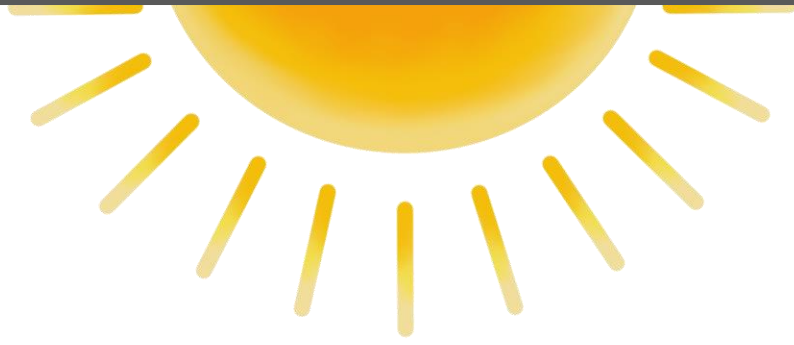


## ***Vos talents et compétences***

	<b>Très compétent</b>	<b>compétent</b>	<b>Neutre</b>	<b>Pas compétent</b>
<b>J'aime beaucoup</b>				
<b>J'aime</b>				
<b>J'aime moins</b>				
<b>J'aime pas</b>				
<b>Je déteste</b>				





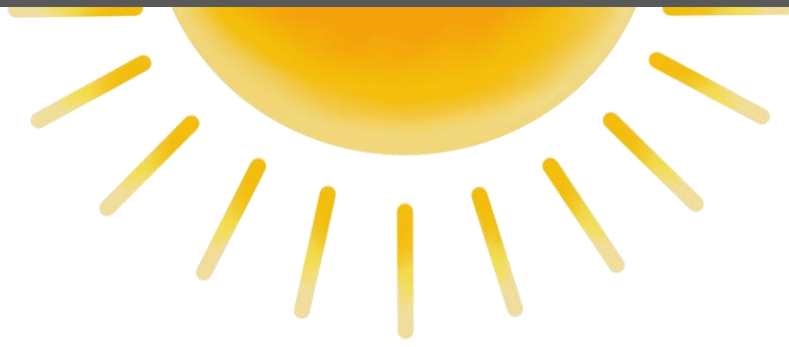


***VOS VALEURS: citez-moi ce qui est important pour vous au travail? Que voulez-vous retrouver au sein de l'entreprise pour laquelle vous travaillez?***









**Au plaisir d'échanger avec vous !**

**Patricia ISTAS**

**PAT-LAB SRL  
Bd Lambermont 434  
1030 Bruxelles**

**Portable: 00 32 479 18 75 81  
Mail: [patricia@pat-lab.Com](mailto:patricia@pat-lab.Com)  
TVA BE0670.585.249**



**Ce carnet vous appartient évidemment et  
j'espère qu'il vous a été utile.**

**COURAGE ! Et, je suis là pour vous !**

**[Vous voulez en parler avec moi? Vous pouvez m'appeler pour en parler ou me l'envoyer par mail et planifier un rdv.](#)**

*Attention: le contenu est protégé par les droits d'auteurs.*

**PAT.LAB**