



Formulaire de préparation Pour la séance d'accompagnement

NB : vous devez nous transmettre cette préparation au moins 48 heures avant chaque séance d'accompagnement.

Date :

Nom :

1. Dans quelle mesure suis-je heureuse en ce moment ?

2. Quel a été le moment le plus heureux depuis notre dernière conversation ?

3. Quelle réalisation j'aimerais célébrer depuis notre dernière conversation ?

4. Qu'est-ce que j'ai "essayé de réussir" depuis notre dernière conversation et que j'aimerais aussi célébrer ?

5. Quels programmes, projets ou évènements sont actifs pour moi en ce moment ?

6. Quels sont les défis auxquels, je suis confrontée en ce moment ?

7. Quelles sont les opportunités qui se présentent à moi en ce moment ?

8. Quel est le sujet sur lequel je veux recevoir de l'accompagnement aujourd'hui ?

9. Pour la prochaine séance, je m'engage à faire :