

NOM _____

DATE _____

OUTIL COACHING TRANSITION DE VIE

"Une pause consciente pour réaligner ce qui compte pour vous."

La roue de vie ✨

Cet outil vous aide à faire un point global sur les grands domaines de votre vie :

travail, relations, santé, finances, loisirs, etc.

Pour chaque domaine, évaluez votre niveau de satisfaction de 0 à 10.

Le centre du cercle = 0, le pourtour du cercle = 10

Reliez les points pour voir l'équilibre (ou le déséquilibre) de votre roue.

✨ Prenez un moment pour observer :

– Quels domaines sont nourris ?

– Lesquels aimeraient plus d'attention ?

– Quel petit pas pouvez-vous poser dès aujourd'hui pour élever votre satisfaction ?

