

### **Vous hésitez à entreprendre une formation à distance EquiProCoach ?**

Dans ce questionnaire ouvert, je vous invite à clarifier votre situation professionnelle pour vous aider à préciser vos motivations. Ce sera votre vision, elle ne sera pas « mesurable » (pas de réponse de type QCM), mais c'est celle qui sera la plus juste pour vous.

#### **1. Vos acquis/votre fonctionnement**

Avez-vous occupé un poste à responsabilité ?

Êtes-vous autonome dans l'organisation de votre travail ?

Savez-vous libérer le temps pour ce qui vous motive ?

#### **2. Votre situation professionnelle**

Êtes-vous en activité ou en période de transition ?

Pour les questions suivantes, si vous n'avez plus d'activité actuellement, vous répondrez en vous basant sur votre dernière activité professionnelle.

Quel est votre environnement professionnel ?

Depuis combien de temps y travaillez-vous ?

Quel poste occupez-vous, depuis combien de temps ?

Avez-vous souvent changé d'entreprise, de postes ? De votre fait, ou sous la contrainte ?

Combien d'années d'expérience avez-vous ?

Avez-vous changé de métiers depuis vos débuts ?

Quels sont les postes qui vous ont le mieux convenu ?

Sauriez-vous définir la ligne directrice de votre parcours ?

#### **3. Vos ressentis**

Comment vous sentez vous dans votre environnement professionnel ? Plutôt à votre place, complètement décalé(e), ça dépend des moments ?

Êtes-vous à l'aise ? Vous sentez-vous reconnu(e) dans votre activité ?

Votre poste vous convient-il ? Souhaitez-vous en changer ?

Êtes-vous sous pression ? Désabusé(e) ? Démotivé(e) ?

Si vous êtes en transition,

Diriez-vous que c'est une transition plutôt souhaitée ou imposée ?

=> Si la transition est imposée,

Disposez-vous de la disponibilité de temps et d'esprit pour entreprendre une réflexion qui va s'appuyer sur votre évolution intérieure ?

=> Si la transition est plutôt souhaitée,

Combien de temps vous donnez-vous pour mener votre réflexion ?

Conservez-vous votre activité professionnelle pendant cette réflexion ?

#### **4. Vos attentes**

**Si vous vous sentez à l'aise, reconnu(e), à votre place, qu'est-ce qui vous pousse à faire la formation ? Quelles sont vos attentes ?**

Mieux vous exprimer pour gagner en assurance

Prendre le temps de revenir sur votre parcours pour retrouver votre cohérence

Redéfinir votre socle (valeurs, talents, points forts) pour vérifier l'adéquation entre vous et le métier que vous exercez

Être plus à l'aise dans les situations tendues pour savoir faire retomber la pression

Envisager un nouveau challenge

Redéfinir votre équilibre professionnel/personnel

Autres ?

**Si vous vous ne vous sentez pas à votre place, si vous manquez de reconnaissance, qu'est-ce que vous attendez de cette formation ?**

Savoir prendre du recul pour changer votre perception de votre situation et pouvoir adapter votre comportement

Faire un point sur vous, votre parcours pour retrouver de la cohérence

Envisager une évolution professionnelle plus en adéquation avec vous-même

Envisager un changement ? Mais lequel ?

Autres ?

### Si vous êtes en période de transition, qu'est-ce que vous attendez de cette formation ?

Redonner du sens à votre activité professionnelle en revenant à ce qui est essentiel pour vous

Prendre de la hauteur en élargissant le cadre au-delà du professionnel pour redonner sa place à votre activité professionnelle

Définir un projet de vie qui intègre votre activité professionnelle

Vous accorder le temps de retrouver une activité professionnelle en redéfinissant les contours de votre projet de vie après une rupture professionnelle

### 5. Votre synthèse

Prenez le temps qu'il vous faut, il n'y a pas d'enjeu.

Une fois que vous êtes arrivé(e) au bout, que vous êtes au clair sur vos attentes, les questions à vous poser, sont :

- Suis-je suffisamment motivé(e) pour m'investir dans l'atteinte de cet objectif ?
- Qu'est-ce que cela va m'apporter ?
- Qu'est-ce qui me freine ? Est-ce que c'est indépendant de moi ou est-ce une fausse bonne raison ?

J'espère que ce questionnaire vous a permis de clarifier vos attentes. Je reste bien sûre disponible pour échanger avec vous, répondre à vos questions et vous guider dans votre choix.

Vous pouvez me laisser un message au 06.83.17.57.59 en m'indiquant vos coordonnées et vos disponibilités pour que nous prenions le temps d'échanger sur votre situation et vos attentes.

Au plaisir d'échanger avec vous,

Elisabeth Passilly,  
Accompagnatrice du changement – Coaching professionnel et formation