



Cahier de cours

**COURS 1 - SE CONNAÎTRE POUR DE
MEILLEURS RÉSULTATS**

Prochain niveau par Plein Potentiel coaching

www.pleinpotentielcoaching.com

Cours 1 - Se connaître pour des meilleurs résultats

Ce premier cours vise à vous aider à mieux vous comprendre afin d'améliorer vos résultats, que ce soit au niveau personnel ou professionnel. Prenez le temps de remplir ce cahier afin de mieux comprendre vos objectifs, vos motivations et vos peurs qui peuvent freiner votre réussite. Nous vous encourageons à viser la progression plutôt que la perfection.

Bonne réflexion!





Débutez la journée avec la bonne attitude :

**PRENEZ CINQ MINUTES CHAQUE MATIN POUR
REEMPLIR LE JOURNAL QUOTIDIEN SUIVANT.
OBSERVEZ COMMENT CELA INFLUENCE VOTRE
MOTIVATION ET VOTRE ATTITUDE.**

JOURNAL MATINAL QUOTIDIEN

/ /

MES TROIS PRIORITÉS AUJOURD'HUI



AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

AFFIRMATIONS POSITIVES



UNE CHOSE DONT JE SUIS FIER(E)

AUJOURD'HUI, JE ME RÉJOUIS DE



Progresser au lieu de
viser la perfection :

**POUR CHAQUE PROJET OU OBJECTIF, FIXEZ DES
ÉTAPES INTERMÉDIAIRES. ASSUREZ-VOUS DE
CÉLÉBRER CHAQUE PETITE VICTOIRE POUR
RESTER MOTIVÉ(E).**

PLANIFICATEUR D'OBJECTIFS

◆ Calendrier

DATE DE DÉBUT : / / DATE D'ÉCHÉANCE : / /

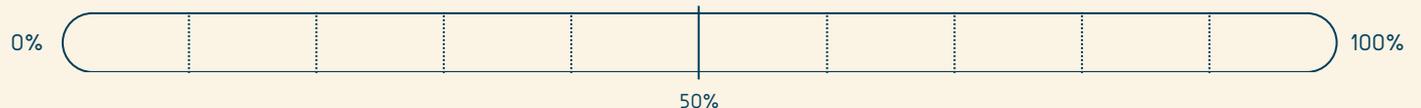
OBJECTIF

MOTIVATION

◆ Plan d'action

<input checked="" type="checkbox"/>	DATE	ÉTAPES
<input type="checkbox"/>		

◆ Taux de réalisation



◆ Notes

.....

.....

.....

.....