

GUIDE EN 8 ÉTAPES POUR BRISER UNE MAUVAISE HABITUDE

On a tous une ou deux habitudes que l'on voudrait bien changer dans sa vie. Alors que certaines habitudes contribuent à notre efficacité et à notre succès, d'autres ont l'inconvénient de nous ralentir et de nous freiner dans le développement de notre potentiel.

Pour amorcer le processus de changement, commencez à faire un inventaire de toutes les habitudes qui favorisent votre efficacité et celles qui vous nuisent dans votre vie personnelle ou professionnelle.

Ensuite, choisissez l'habitude que vous voulez changer. Les questions subséquentes vous guideront dans votre réflexion et vous aideront à passer à l'action.




carole thériault
coach personnel et professionnel

www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925
coach@caroletheriault.com

QUESTIONS	RÉPONSES
Quelles sont les habitudes qui contribuent à mon succès?	
Quelles sont les habitudes qui nuisent à mon succès?	
Quelle habitude voulez-vous changer?	
Quels sont les impacts négatifs à maintenir cette habitude dans votre vie?	
Quelle est la nouvelle habitude à acquérir?	
Quelles motivations profondes vous incitent à changer cette habitude?	
Quelles sont les stratégies à mettre en place pour changer votre habitude?	
Quel outil allez-vous utiliser pour mesurer vos progrès?	

BRAVO pour oser passer à l'action!

Pour plus d'information ou pour profiter de la séance gratuite d'introduction, communiquez avec moi au 819 682-8925.

Carole Thériault
Coach personnel et professionnel
www.caroletheriault.com
coach@caroletheriault.com