

## QUIZZ « Suis-je prêt(e) pour un coaching ? »

Quizz extrait du livre "Un coach peut-il m'aider et comment ? »  
de Françoise Depéry & Nathalie Ducrot

Je me sens en bon état physique et psychologique

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

Il est nécessaire que je change

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

Je veux m'investir dans la réussite de mon coaching

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

J'ai envie de repousser mes limites, de mieux me connaître

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

Il est temps que je prenne du temps pour moi

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

Je suis curieux d'expérimenter de nouvelles options et perspectives

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

Je souhaite mieux comprendre et vivre mes valeurs et mes talents

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

Je désire du soutien pour franchir une étape difficile

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

Je suis dans la confusion et je veux plus de clarté

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

Je désire que quelqu'un écoute mes problèmes

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

Je crois qu'il existe des solutions à mes problèmes

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

Je suis prêt à changer de comportements et à faire des efforts

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

Mon entourage sera informé de mon travail de coaching

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

Je crois qu'en évoluant je peux améliorer mes relations aux autres

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

J'ai envie de me sentir en harmonie dans ma vie et dans le monde

OUI  NON  JE NE SAIS PAS

## Résultats

- Si vous avez répondu OUI à la majorité de ces énoncés, vous pouvez vous considérer comme tout à fait prêt pour un coaching.

- Si vous avez répondu JE NE SAIS PAS ou NON à la majorité de ces énoncés, il est souhaitable de vous donner du temps et de faire un travail de réflexion avant de vous engager dans un coaching ou d'envisager un autre accompagnement.