



QUESTIONS D'AUTO-COACHING POUR DEFINIR CLAIREMENT SA MOTIVATION ET LA DEVELOPPER

Masterclass Se coacher avec la sophrologie – Matthieu Wiart

1. En quoi votre projet a de l'importance et du sens pour vous ?
2. En quoi votre projet a de l'importance et du sens pour d'autres ? Qu'est-ce que cela génère sur l'importance et le sens que cela a pour vous ?
3. En quoi la réalisation et la réussite de votre objectif serait un élévateur, un accroissement, un développement pour vous et autour de vous ? Pourquoi ?
4. En quoi la réalisation et la réussite de votre objectif serait une protection, un maintien, une sécurisation pour vous et autour de vous ? Pourquoi ?
5. Quelles sont alors vos motivations intrinsèques, extrinsèques, de la privation, de la croissance ?