

QUESTIONS D'AUTO-COACHING POUR CREER LE BON CADRE ET LE BON PARAMETRAGE DE SON FOCUS

Masterclass Se coacher avec la sophrologie – Matthieu Wiart



1. Sur quoi devez vous vous concentrer dans votre projet ?

2. Etes-vous détendus pour se concentrer dessus ? Etes-vous motivés ? Est-ce saillant ? Avez-vous du plaisir à cela ?

3. Comment pouvez-vous modifier ces paramètres si besoin ?