Promot-HER

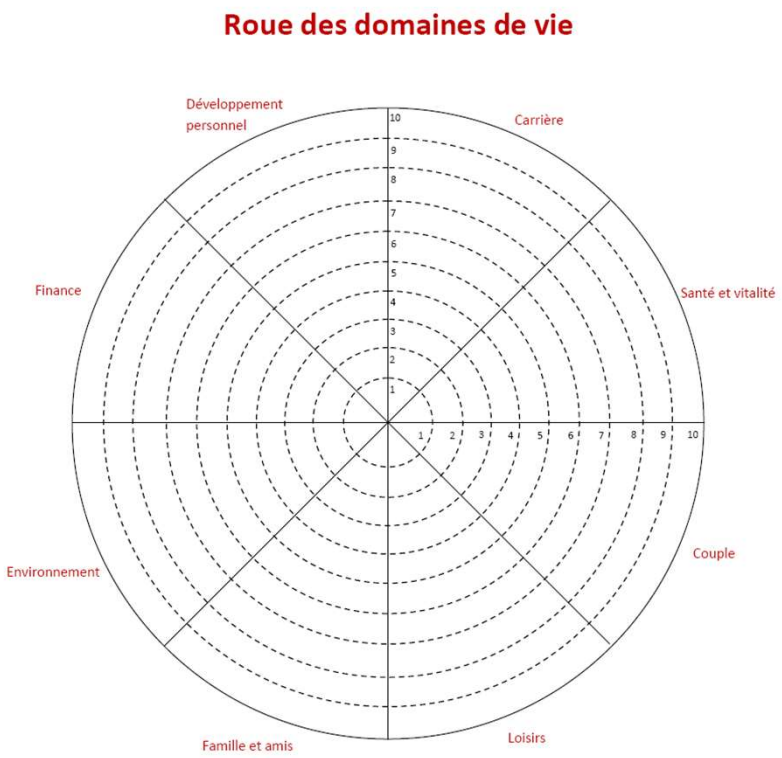
Roue des domaines de vie

Note méthodologique outil de coaching

Sandrine BRASERO
Paris, le 27 Mai 2020

alter égales cdc
LE RÉSEAU MIXITÉ GROUPE CAISSE DES DÉPÔTS

Le principe



Cet exercice permet d'obtenir une vision claire de ce qui se passe dans les différentes parties de votre vie à un instant T.

1. Evaluez les 8 domaines de votre vie en fonction de leur importance,
2. Evaluez ensuite votre satisfaction par domaine,
3. Observez le résultat et questionnez-le :
    - Concernant les notes les plus faibles, ces notes sont-elles très basses ? Dans l'affirmative, quelle en est la raison ? Ces domaines vous empêchent-ils de vous épanouir car vous n'y avez pas prêté attention, ou n'avez-vous pas pris le soin de les développer, ou un événement est venu vous contrarier ?
    - Les domaines auxquels vous dédiez le plus d'énergie et de temps sont-ils les domaines les plus prioritaires pour vous ?
    - Dans quels domaines souhaitez-vous faire des efforts, dépenser de l'énergie et du temps pour améliorer votre vie ?
    - Quel domaine serait le plus facile à améliorer et vous apporterait le plus de satisfaction ?
    - Comment vous vous sentez face à votre roue ? Êtes-vous satisfait(e) ?

Cet exercice vous aidera à identifier les domaines pour lesquels vous voulez porter votre attention et prioriser vos actions, en ayant à l'esprit que chaque domaine est relié aux autres. Par exemple, si vous gagnez en vitalité, dans quel domaine allez-vous investir cette énergie retrouvée ?

Promot-HER

En bref,

C'est un outil d'analyse et de priorisation de vos actions pour rééquilibrer vos domaines de vie selon l'importance et la satisfaction qu'ils ont pour vous.

Vous pouvez jouer autant de fois que vous voulez : pour projeter le résultat de votre plan d'action ou pour mesurer son résultat et trouver la motivation de poursuivre vos efforts.

C'est un outil très simple et très efficace pour mesurer comment vous entreprenez votre vie !

alter égales
cdc
LE RÉSEAU MIXITÉ GROUPE CAISSE DES DÉPÔTS