

---

# MON CARNET

*Auto-coaching  
pour une année 2026 positive*

---

CTC

*On sait parfois ce qui ne va pas mais on ne sait pas ce que l'on veut exactement, ni comment y arriver. Ce carnet facilite la réflexion pour faire le point et préparer une année alignée.*

*Si vous souhaitez aller plus loin n'hésitez pas à me contacter.*

## AU PROGRAMME

### 1. FAIRE LE POINT SUR L'ANNEE

- Mes réussites
- Ce que je laisse derrière moi en 2025

### 2. CE QUE JE VEUX

- Mes envies en vrac
- Explorer mes envies, par thème, les motivations et les freins

### 3. CLARIFIER MA PRIORITE

- Je choisis de...
- Parce que ...
- Mon calendrier est le suivant ...
- Je saurais que j'avance ou que j'ai réussi parce que ...

### 4. JE PASSE A L'ACTION

- Mon premier pas :
- Ce que je peux mobiliser :
- Ce qui pourrait me freiner et comment j'y réponds
- Ma phrase de soutien

# 1 – Faire le point sur l'année écoulée

Ce dont je suis fier.e en 2025

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ce que j'aimerais laisser derrière moi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2 – Ce que je veux

Je liste mes envies du moment (en vrac)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

J'explore mes envies en les regroupant par thème (pro, perso, relationnel, organisation /rythme, bien-être/santé/sport, créatif...)

Thème 1 : \_\_\_\_\_

Mes envies

Ce qui me motive à les suivre

Mes freins

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Thème 2 : \_\_\_\_\_

Mes envies

Ce qui me motive à les suivre

Mes freins

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

### Thème 3 : \_\_\_\_\_

Mes envies

Ce qui me motive à  
les suivre

Mes freins

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

### Thème 4 : \_\_\_\_\_

Mes envies

Ce qui me motive à  
les suivre

Mes freins

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

### 3 – Clarifier ma priorité

*Une intention claire pour la rentrée, qui me parle et sur laquelle je peux agir*

*A la rentrée, je choisis de* \_\_\_\_\_

---

---

*Ce que cela m'apportera* \_\_\_\_\_

---

---

---

*Avec quel calendrier ?*

---

---

---

*Ce que je pourrais observer pour savoir que cela avance* \_\_\_\_\_

---

---

---

## 4 – Je passe à l'action

Mon premier pas concret \_\_\_\_\_

---

---

Ce que je peux mobiliser (ressources, soutien, habitudes, expériences...) \_\_\_\_\_

---

---

Ce qui pourrait me freiner et comment y répondre \_\_\_\_\_

---

---

Ma phrase, mon mantra, mon mot clé pour me soutenir : \_\_\_\_\_

---

RDV avec moi-même, je bloque un temps dans 3 semaines pour relire et réajuster :

---



# Encore quelques mots

*J'espère que ce carnet vous a permis d'amorcer une réflexion pour préparer une année 2026 sereine.*

*Si vous souhaitez approfondir ce travail dans un cadre plus soutenant, je vous propose un premier échange gratuit pour explorer ensemble vos objectifs et vos leviers d'action.*

*Un coaching ne donne pas de solution toute faite, il aide à poser les bonnes questions, à faire des choix lucides et à se mettre en mouvement ce qu'il n'est pas toujours facile de faire seul.*

*N'hésitez pas à me contacter pour en discuter.*

Carine

06 61 33 19 96

Prendre un premier RDV gratuit

<https://cal.com/carinetc/rdv-prealable-gratuit-coaching-professionnel>