
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 dernière 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>