



## Evaluer son Bien-être

### Pour:

- Tester les fluctuations de votre bien être
- Faire mesurer à autrui ce que vous vivez intérieurement
- Retrouver un état de bien-être optimal

### Dans quelles circonstances l'utiliser:

- Lorsque vous traversez des périodes émotionnellement perturbées
- Après chaque session de coaching
- Après chaque module du e-programme
- Lorsque vous voulez pouvoir retrouver un état de bien être exceptionnel

### Temps nécessaire:

- 15mn

### Présentation de l'Outil

Maxime se sent perturbé après une séance de coaching. Son coach lui demande de mesurer son bien être, afin de pouvoir adapter la suite du coaching.

Isabelle se sent exceptionnellement bien, elle décide de mesurer cet état. Son coach lui propose alors de le mémoriser afin de pouvoir y avoir recours lorsqu'elle en aura besoin...

## 1. Description et étalonnage de votre bien-être

Quelles sont les caractéristiques, les états ou les conditions qui vous décrivent lorsque vous êtes dans un très haut niveau de bonheur ou d'accomplissement, de sentiment de plénitude dans votre vie. Citez au moins 4 caractéristiques exprimées en 3 ou 4 mots.

Exemple :

*Mon énergie est...*

*Je me sens....*

*Je suis...*

*J'ai le sentiment de...*

## 2. Prise de mesures durant le processus de coaching

Après chaque session de coaching ou module du e-programme, vous pouvez attribuer à chaque caractéristique, une note de 1 à 10 qui exprimera votre bien être du moment. 10 étant votre plus haut niveau de bien être.

## 3. Mémorisation d'un bien-être « ressource »

- Fermez les yeux et relaxez-vous
- Retrouvez dans votre mémoire un instant de bien être de niveau 10 puis :
  - Voyez ce que vous voyez à ce moment là
  - Entendez ce que vous entendiez à ce moment là
  - Ressentez ce que vous ressentiez à ce moment là
  - Sentez ce que vous sentiez à ce moment là
- Associez tout ceci à un symbole qui vous est propre et puisse vous rappeler cet état.
- Lorsque vous aurez besoin de retrouver cet état pensez juste à ce symbole !

Cet outil est inspiré du « baromètre du bien-être » IDC, Genève

## VOTRE FEEDBACK

Ce Feedback concerne la fiche et l'outil associé. Si vous le souhaitez, vous pouvez le compléter puis le retourner à :

[coach@emploibooster.com](mailto:coach@emploibooster.com)

Merci !

1. Comment vous sentez-vous après la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil associé ?<sup>1</sup>
2. En quoi vous sentez-vous mieux/moins bien/ pareil ?<sup>2</sup>
3. Qu'est ce que la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil ont « mis en route » pour vous ?
  - a. Vous ont ils appris quelque chose ?
  - b. Vous ont ils fait découvrir quelque chose ?
4. Que garderiez-vous de cette fiche et de ce que vous obtenez grâce à l'outil ?
5. quel aspect est le plus important pour vous dans tout cela?
6. Qu'allez-vous entreprendre maintenant ?
  - a. Quand ?
  - b. Comment ?
  - c. De quelles ressources pouvez-vous disposer pour surmonter d'éventuels obstacles ?
7. Avez-vous des remarques, sur le fond comme sur la forme, à formuler concernant cette fiche et l'outil associé ? Si oui, quels sont t-ils ?
- 8.

---

<sup>1</sup> Vous pouvez vous aider de l'outil suivant pour évaluer votre bien être :  
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Evaluer son Bien Etre

Si vous avez besoin d'évacuer une émotion forte, vous pouvez suivant vos besoin utiliser l'un des outils suivant :  
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Transformer ses émotions / Les 3 lettres