

# QUESTIONNAIRE DE RÉFLEXION

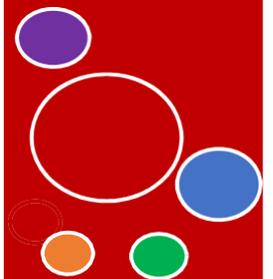
**A COMPLÉTER AVANT VOTRE PREMIÈRE RENCONTRE DE  
COACHING EN COLLABORATION AVEC VOTRE  
RESPONSABLE**

**ENVOYER VOTRE FORMULAIRE REMPLI À  
L'ADRESSE COURRIEL SUIVANTE:**

[consultation@brunoouellette.ca](mailto:consultation@brunoouellette.ca)

Préparé par  
Bruno Ouellette  
[consultation@brunoouellette.ca](mailto:consultation@brunoouellette.ca)  
UN POURCENT CONSULTATION INC.  
514-577-1464  
Avril 2020

# Coaching



## RÉFLEXION PERSONNELLE

---

Lire les questions suivantes et prendre le temps de bien écrire vos réflexions concernant votre développement et votre avenir.

### 1. Quelles sont vos aspirations en ce qui concerne votre travail ?

--

### 2. Quels sont vos objectifs prioritaires (12 prochains mois) liés à votre poste actuel ?

--

### 3. Quelles sont vos priorités de développement professionnel ?

90 jours

1 an

3-5 ans

### 4. Identifiez les personnes sur lesquelles vous pouvez compter pour vous accompagner dans votre démarche de développement

Nom	En lien avec quelle compétence ?

## RÉFLEXION PERSONNELLE (SUITE)

---

### 5. Identifiez deux forces et deux lacunes qui ont un impact sur votre vie professionnelle

Force 1 :

Force 2 :

Lacune 1 :

Lacune 2 :

Autre :

### 6. Comment pouvez-vous optimiser l'utilisation de vos forces au travail ?

### 7. Comment pouvez-vous minimiser certaines de vos lacunes au travail ?

### 8. Quels sont les obstacles auxquels vous prévoyez faire face ? Quelles pourraient être des solutions ?

## RÉFLEXION PERSONNELLE (SUITE)

---

### **9. Pointer la destination**

Imaginez qu'à la fin de votre prochaine année, tout s'est déroulé pour le mieux. Vous avez persévéré et atteint vos objectifs liés à la santé, au bien-être et au travail. Pensez à la meilleure vie possible et écrivez une description de ce que vous avez imaginé. Soyez précis.

### **10. Qu'avez-vous besoin pour réussir ? Réfléchir à votre développement et à votre avenir.**

## RÉFLEXION PERSONNELLE (SUITE)

---

**11. Quelles sont vos attentes concernant cette initiative de développement ?**

**12. Commentaires, suggestions, etc.**