

CARNET DE BORD

**“Comprendre mes attentes
et définir les axes d’action”**



1ère phase :

Exploration de ma situation actuelle

Prenez un moment pour analyser
où vous en êtes aujourd’hui.

Grâce à des questions guidées,
identifiez vos envies, vos défis et
vos besoins, à votre rythme et
dans le confort de votre espace
personnel.



Accueil et identification des objectifs

- Pourquoi je veux réaliser un diagnostic ?

- Quel est mon contexte actuel ?

☐ expatriation,

☐ déménagements constants,

☐ déplacements fréquents,

☐ insatisfaction professionnelle

☐ autre

- **Quelles sont mes besoins en termes de sens et d'épanouissement ?**

[illegible]

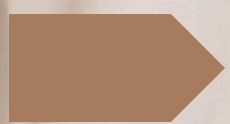
- [illegible]

- **Si tout était possible, que souhaiterais-je changer ou accomplir dans les 6 prochains mois ?**

[illegible]

CARNET DE BORD

“Identifier mes forces, axes d’amélioration & d’aspirations”



**2ème phase :
Analyse des compétences,
motivations et valeurs**

À travers des exercices simples mais puissants, faites émerger ce qui compte vraiment pour vous.

Cette phase vous aide à aligner vos choix avec vos aspirations profondes.



—

—



—

—

—



■■

■■■■■

—

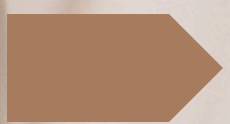
—

- **Est-ce que mes activités quotidiennes perso/pro reflètent ces valeurs ?**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal dashed lines, resembling notebook paper. The paper is slightly wrinkled and has some faint smudges. It is set against a background of crumpled, light brown or tan paper, which is visible around the edges of the white sheet. The overall lighting is soft and even.

CARNET DE BORD

**“Formuler un projet concret
et un plan d’évolution”**



3ème phase : Synthèse et plan d'action

Créez votre propre feuille de route
pour avancer sereinement.

Vous définissez vos étapes et vos
engagements en toute
indépendance pour transformer
vos réflexions en actions
concrètes.

○

[illegible]

- **Qu'est-ce qui m'épuise dans la vie et/ou dans mon travail ?**

[illegible]

