



**BONUS**

## **GRILLE D'AUTO-QUESTIONNEMENT**

UN PREMIER PAS VERS MA SOLUTION PRO !

### **PARTIE 1 : CLARIFIER MON PROBLÈME**





## **BIENVENUE**

Ce livret vous a été remis gratuitement par Intuitiv Expériences, marque commerciale de la société Émérance. Il vous est personnel et ne peut pas être redistribué. Utilisez-le pour votre auto-questionnement dans votre cheminement vers votre solution pro.

Visitez [intuitiv-experiences.com](https://intuitiv-experiences.com) pour recevoir davantage de conseils concrets, découvrir toutes les solutions en matière d'accompagnement professionnel qui s'offrent à vous et être inspiré dans le développement de votre potentiel professionnel.

Dans cette première partie de ce document, je vous partage quelques **secrets de coachs** pour clarifier le problème professionnel majeur que vous rencontrez et vous invite à vérifier par vous même si c'est le **VRAI problème** qui mérite d'être solutionné.

**Étape 1** : Pour démarrer, je vous propose de commencer par décrire en quelques mots le problème professionnel majeur que vous rencontrez : quel est le problème ? En quoi est-ce un problème pour vous ?

---

---

---

---

**Étape 2** : Je vous invite à répondre à ces quelques questions pour clarifier et préciser votre problématique professionnelle qui vous empêche d'atteindre vos objectifs

Depuis quand est-ce un problème ?

---

Qu'elles en sont les conséquences ?

---

---

---

Quels sont les enjeux ?

---

---

---

Pour qui est-ce un problème ? Pour vous et uniquement pour vous ?

---

---

Qui demande sa résolution ? Vous et uniquement vous ?

---

---

---

Qu'avez-vous déjà tenté pour résoudre ce problème ?

---

---

---

---

Qu'est-ce que ce problème vous fait vivre au niveau émotionnel ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui se passerait pour vous si ce problème n'était pas résolu ?

---

---

---

---

**Étape 3** : Les 4 questions clés à vous poser pour vérifier que c'est bien le **VRAI** problème qui mérite que vous cherchiez des solutions.

**1/** Est-ce réellement un problème pour vous ? Quelles conséquences concrètes et mesurables cette difficulté vous occasionne-t-elle?

---

---

---

---

**2/** Ce problème est-il suffisamment important pour que vous vous en occupiez et cherchiez une résolution ? Que se passerait-il pour vous s'il n'était pas résolu ?

---

---

---

---

**3/** Selon vous, existe-t-il des solutions à ce type de problème ? Listez celles qui vous viennent à l'esprit :

---

---

---

---

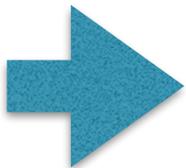
4/ Avez-vous les aptitudes pour résoudre ce problème ? Listez vos ressources internes et externes ci-dessous :

---

---

---

---



## JE CHOISI LA PROCHAINE ÉTAPE VERS MA SOLUTION PRO ?



Je demande par retour de mail la partie 2 :  
**Formuler un bon objectif pour moi**  
que je recevrais **gratuitement**.



Je prends un **rendez-vous téléphonique**  
avec le coach pro Florent Rousset pour échanger  
**gratuitement** sur ma problématique :  
Tel. : **07 85 56 42 86**  
Mail : [f.rousset@intuitiv-experiences.com](mailto:f.rousset@intuitiv-experiences.com)



Je souhaite bénéficier d'un  
**coaching flash gratuit de 30 min.**  
Je prends contact avec Florent Rousset  
Tel. : **07 85 56 42 86**  
Mail : [f.rousset@intuitiv-experiences.com](mailto:f.rousset@intuitiv-experiences.com)



# QUI EST FLORENT ROUSSET ?

Je suis Florent Rousset, fondateur d'Intuitiv **Expériences**, **coach professionnel** pour dirigeants, et managers, mais aussi salariés impliqués. Je suis également coach d'équipe, coach de structure **facilitateur en intelligence collective**, et formateur/consultant en **communication authentique et responsable**.



**Coach professionnel** formé chez Agiléom, l'une des **6 écoles françaises** reconnue par ICF, la fédération Internationale de Coaching dont je suis membre et qui regroupe plus de **30 000 coachs à travers le monde**. À ce titre, je déclare incarner les 11 compétences essentielles du coach et m'engage à respecter la **charte de déontologie** (documents que je peux vous envoyer en pdf par email sur simple demande) et je suis **supervisé** régulièrement par un professionnel formé à cet effet dont les coordonnées figurent dans le contrat de coaching.

J'ai accompagné **plus de 500 clients en 18 ans** d'accompagnement des entreprises et des organisations en tant que chef de projet en accompagnement au changement, puis directeur associé d'une agence conseil en communication. J'ai développé un grand sens de l'écoute et de l'engagement au près des clients au travers d'une diversité des problématiques rencontrées dans de nombreux secteurs d'activités.

Je suis également **accompagnant en développement personnel depuis 2013 ans** avec **plus de 1000 personnes impactées** au travers d'accompagnements individuels et collectifs/

Je suis également formé à la **Communication Non Violente** (cyle 1) et me **forme** tous les ans à de **nouvelles approches** pour vous faire bénéficier des meilleures pratiques actuelles et vous laisser le choix de celles qui sont les mieux adaptées à vos besoins et objectifs.

## ME SUIVRE ET ME CONTACTER



**07 85 56 42 86**



[f.rousset@intuitiv-experiences.com](mailto:f.rousset@intuitiv-experiences.com)



<https://www.linkedin.com/in/florent-rousset-92931b1b/>



<https://www.facebook.com/Intuitivexperiences/>  
<https://www.facebook.com/florent.rousset.7>



Copyright 2018 par Florent Rousset, Intuitiv Expériences, Émérance SARL

**Le contenu de ce document ne peut-être reproduit, copié, dupliqué, distribué, modifié, vendu ou utilisé, en partie ou en totalité, à des fins commerciales quelles qu'elles soient, sans y avoir été autorisé.**

**[www.intuitiv-experiences.com](http://www.intuitiv-experiences.com)**

INTUITIV EXPÉRIENCES - 2b, route de Vesoul 25870 DEVECEY  
Tél. : 07 85 56 42 86 - Email : [f.rousset@intuitiv-experiences.com](mailto:f.rousset@intuitiv-experiences.com)  
TVA Intracommunautaire FR 058 311 285 25  
INTUITIV EXPÉRIENCES est une enseigne commerciale de la société ÉMÉRIANCE  
SARL unipersonnelle au capital de 7 500 euros - SIRET 831 128 525 00019 - APE 7022Z