



COMMENT FAIRE LE POINT ?

QUESTIONNAIRE EN 10 QUESTIONS



Crédit photo : © Robert Kneschke - Fotolia.com



Cette Fiche Outil est sous **licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé**, ce qui signifie que vous êtes libre de la distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas la modifier, et de toujours citer l'auteur **Mathieu Vénisse** comme l'auteur de ce document, et d'inclure un lien vers <http://www.penser-et-agir.fr>.

INTRODUCTION

Il est très important de faire le point régulièrement. Cela permet de mettre en place des axes d'amélioration et de prendre conscience de votre situation actuelle.

Le meilleur moyen pour faire le point est d'effectuer un travail d'introspection en répondant à plusieurs questions. Ces questions permettent d'activer certains leviers psychologiques afin de faire remonter à la surface certains aspects (positifs et négatifs) de votre situation actuelle et de votre personnalité.

Pensez à mettre ce questionnaire de côté pour y répondre de temps en temps. Selon moi, l'idéal est de faire le point sur sa situation actuelle 1 à 2 fois par an.

Mathieu Vénisse

Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez ici pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)

10 QUESTION POUR FAIRE LE POINT

Question n° 1 : Est-ce que je me réveille le matin avec l'envie de vivre cette journée ? Si c'est non, quelle serait alors ma journée idéale qui me donnerait à coup sûr la motivation de me lever et d'apprécier pleinement l'instant présent ?

.....

.....

.....

.....

.....

Question n° 2 : Quelles sont mes valeurs ? Est-ce que je vis en adéquation avec mes valeurs ?

.....

.....

.....

.....

.....

Question n° 3 : Est-ce que j'utilise mes talents et mes compétences à leur juste mesure ? Comment pourrais-je les mettre davantage à profit pour mon développement personnel et/ou pour aider les autres ?

.....

.....

.....

.....

.....

Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez [ici](#) pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)

Question n° 4 : Est-ce que les activités que je réalise aujourd'hui (dans le travail ou ma vie personnelle) en valent la peine ? Que m'apportent-elles ? Est-ce que j'utilise mon temps à bon escient, selon moi ?

.....
.....
.....
.....
.....

Question n° 5 : Est-ce que je respecte mon corps, ma santé ? Suis-je à l'écoute de mes sensations physiques, des signaux d'alerte que mon corps peut m'apporter ?

.....
.....
.....
.....
.....

Question n° 6 : Qu'est-ce que j'apporte aux autres ? Est-ce que je me sens utile à ma famille, à mes amis ?

.....
.....
.....
.....
.....

Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez [ici](#) pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)

Question n° 7 : Quel est mon impact sur le monde qui m'entoure ?

.....
.....
.....
.....
.....

Question n° 8 : Suis-je une personne que les autres respectent ? Quels sont les effets de mes actions, mes comportements sur les autres ?

.....
.....
.....
.....
.....

Question n° 9 : Comment puis-je améliorer mes relations avec les autres pour faire en sorte qu'elles soient plus positives, constructives et épanouissantes ?

.....
.....
.....
.....
.....

Question n° 10 : Quel est mon futur idéal dans 5 ans, dans 10 ans ? Et comment puis-je y parvenir en lançant dès à présent des actions simples ?

.....
.....
.....

Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez [ici](#) pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)

POUR ALLER (BEAUCOUP) PLUS LOIN

Vous pouvez aller beaucoup plus loin dès aujourd'hui en participant **gratuitement** et à la nouvelle Formation Express de Penser et Agir.

Pour plus d'information, cliquez sur l'image ci-dessous :



Cliquez sur l'image ci-dessus pour découvrir et participer gratuitement à la nouvelle Formation Express de Penser et Agir

- **11 Fiches Action de qualité professionnelle** bourrées de conseils pratiques applicables immédiatement pour aller de l'avant
- 11 vidéos de coaching pour **rebooster votre confiance en vous**
- Votre **carnet de bord** pour vous obliger vous-même à agir
- Ainsi que de nombreuses autres **surprises...** (*beaucoup !*)

Vous souhaitez passer à la vitesse supérieure ? Cliquez ici pour participer gratuitement à la Formation Express (sans aucun engagement)