

## FICHE D'AUTO-COACHING

Le but de cette fiche est de vous aider à évaluer le rythme d'évolution de votre environnement professionnel.

### **Exemple 1 : A quelle vitesse votre environnement évolue-t-il ?**

- Connaissez-vous le rythme d'évolution de votre secteur d'activités ?
  
- Comment vous y sentez-vous ?

### **Exercice 2 : Quelle est la nature des changements que vous avez à vivre actuellement ?**

- Sont-ils professionnels, privés, géographiques ? Vous pouvez dresser une liste.
  
- Sont-ils compatibles avec vos valeurs ? Votre éthique ? Vos aspirations ?
  
- Pouvez-vous les absorber ?
  
- Sont-ils planifiés de manière réaliste ?
  
- Est-ce parfois trop dur ? Dans quels cas ?