

Voici le DIAGNOSTIC de SOS Chefs d'Entreprise

Obtenez un état des lieux de votre vitalité comme chef d'entreprise.

Découvrez par quel secteur de votre vie démarrer pour sortir la tête hors de l'eau.

Recevez une première méthode qui vous permettra de devenir votre Self-coach.



MODE D'EMPLOI DU DIAGNOSTIC

Répondez honnêtement à chacune des questions de 1 à 5

1. cet axe est réellement problématique pour moi
2. c'est plutôt bof. Je pourrais vraiment m'améliorer
3. je me demande si j'en fais assez ou pas. Je me pose des questions
4. franchement compte tenu de mon style/rythme de vie, je suis content de moi
5. rien à redire, je suis pleinement satisfait de mes réalisations

Allez au taf !

Dominique

Domaine 1 : SANTE

EXERCICE PHYSIQUE

Je pratique régulièrement une activité physique

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ALIMENTATION

Je veille à avoir une alimentation saine et équilibrée au quotidien

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

SOMMEIL

J'ai un sommeil récupérateur et de qualité

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ALCOOL, TABAC & Co

Je n'ai pas de consommation ou j'ai une consommation raisonnée de toutes ces substances pas terribles pour corps et de l'esprit.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

TOTAL DU DOMAINE 1 SANTE :



Domaine 2 : famille

MOI – MON BIEN-ÊTRE

J'arrive à prendre du temps pour moi, rien que pour moi sans me poser 36.000 questions

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

MON COUPLE / MES RELATIONS

Ma vie affective et sexuelle me satisfait

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

MES (BEAUX-)ENFANTS

Il règne une chouette ambiance à la maison avec ma tribu (Si vous n'avez pas d'enfants, complétez par 3)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

MA FAMILLE

Le rythme avec lequel je me retrouve avec mes frères, sœurs, parents, cousins, tantes, oncles me plaît

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

TOTAL DU DOMAINE 2 FAMILLE :



Domaine 3 : vie sociale

HOBBIES, LOISIRS

J'arrive à dégager le temps que je souhaite pour mes hobbies (culturels, artistiques, sociaux)

AMIS	1	2	3	4	5
------	---	---	---	---	---

J'en ai gardé d'à peu près de toutes les époques de ma vie. Et sans qu'on se voie tous les jours, cela fait plaisir de se revoir

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

VOYAGES, RENCONTRES

J'arrive à consacrer du temps à m'ouvrir à d'autres horizons, d'autres personnes

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

CREATIVITE

Je parviens à préserver du temps pour une activité créatrice (artistique, écriture, méditative, manuelle) qui est pour moi comme un jardin secret.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

TOTAL DU DOMAINE 3 SOCIAL :



Domaine 4 : vie professionnelle

FINANCES

Je ne suis pas Bill Gates, mais mes finances sont conformes à ce à quoi j'aspire

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

COLLEGUES

J'ai des relations sereines et constructives avec mon personnel/mes collègues/sous-traitants/associés (parfois difficile de donner un score global pour plusieurs dimensions, mais réfléchissez à votre tranquillité d'esprit : en général avec tous ces intervenants je me sens...)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

MA REALISATION AU TRAVAIL

Je sens que je suis à ma place pour le moment dans ma fonction/métier/entreprise

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

MES PROJETS PROFESSIONNELS

Je vois encore (aucune...quelques...beaucoup) d'opportunités professionnelles pour moi à l'avenir

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

TOTAL DU DOMAINE 4 PROFESSIONNEL :



Domaine 5 : vie personnelle

Je me sens bien dans ma peau

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

BIEN COMMUN

Mon travail, ma vie, mes relations, mes hobbies me permettent d'avoir un rôle dans la société que j'estime important pour l'environnement, la santé, l'éducation, la justice, la jeunesse, les autres,

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

SPIRITUALITE

Sans forcément de connotation religieuse, je parviens à trouver une paix intérieure liée à mes convictions/cr

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ACCOMPLISSEMENT

J'ai le sentiment que « lorsque je passerai dans ma prochaine vie / lorsque je passerai de vie à trépas / lorsque j'irai au paradis », mon passage sur terre aura contribué à un monde meilleur

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

TOTAL DU DOMAINE 5 PERSONNEL :



TOTAL GENERAL DES SECTEURS :

Santé + Famille + Vie sociale + Professionnel + Personnel = Total

Merci d'avoir complété honnêtement le diagnostic.

Les 2 secteurs où votre score est le plus élevé :/.....

Les 2 secteurs où votre score est le plus bas:/.....

Dans mon prochain mail, je vous donnerai mon analyse en fonction de vos résultats et vos premiers défis.

Profitez dès à présent de la première méthode promise pour apporter un PREMIER changement simple dans votre vie: le **CAR-WASH MENTAL** .

Il s'agit d'une méthode qui fait partie de la méthodologie du Selfcoaching[®] qui soigne vos batteries mentale (**moins de chaos**) et physique (**meilleur sommeil**)

Pour accéder à cet enseignement, ouvrez ce lien et profitez de la vidéo (14')
<https://prana-fr.be/diagnostic-sos-chef-dentreprise/>

Bon travail !