

Vérifier votre état émotionnel ?

Comment mangez-vous ? Faites-vous des repas équilibrés et réguliers ? Vous accordez-vous au moins 30 minutes de pause pour déjeuner et pour dîner ?

ALIMENTATION



Comment entretenez-vous votre corps ? Faites-vous régulièrement de l'exercice physique ?

SPORT



Comment dormez-vous ? Au réveil, vous sentez-vous reposé(e) ? Votre sommeil vous semble-t-il réparateur et ressourçant ?

SOMMEIL



Comment vont vos amitiés ? Réussissez-vous à maintenir les liens amicaux malgré la limitation de déplacements ?

AMITIES



DIOTIME COACHING
L'agilité au service de vos réussites

Votre épargne émotionnelle

Noter chaque item de 0 (négatif) à 5 (positif)



FAMILLE

Comment vont vos relations familiales (couple, enfants et proches) ?



SECURITE

De façon générale, vous sentez-vous en sécurité ? (0 / N) ?



METEO

De façon générale, quelle est votre météo interne ?



Résultats ≤ 3 ?

- 1- Qu'est-ce qui vous empêche d'atteindre plus de 3 ?
- 2- Quelle(s) action(s) pouvez-vous mettre en œuvre seul(e) ou accompagné(e) pour y remédier ?