



Outil de coaching: La roue de la vie

Pour prendre
de la hauteur

La roue de la vie



Roue de la vie?

La roue de la vie permet d'avoir une vue d'ensemble des différents thèmes ou « facteurs de bonheur » de votre vie.

C'est un peu comme un arrêt sur image de votre quotidien.



Le but de cet outil ?

Mettre en lumière les:

- thèmes sur lesquels vous focalisez votre attention et votre énergie

- priorités que vous souhaitez mettre en place, une fois la roue remplie.



8 thèmes habituels:

- Santé
- Famille
- Amis
- Amour
- Travail
- Loisir
- Argent
- Spiritualité



Prendre du recul:

Cette roue est un instantané à un moment bien précis qui peut évoluer d'un jour à l'autre, en fonction des événements quotidiens.

Il est bon de la redessiner régulièrement.

Remplir la roue



Noter les 8 thèmes

Soit utiliser les thèmes habituels:
santé, famille, amis, amour,
travail, loisir, argent, spiritualité

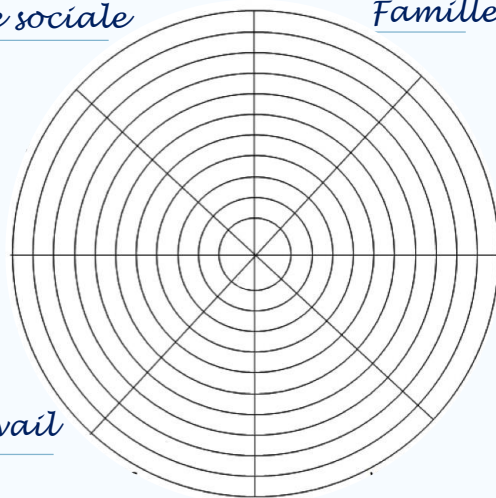
Soit remplacer certains par des
sujets plus personnels.
Ex: Maison/ environnement
Voyages/ découverte
Communauté/ contribution, etc...



Vie sociale

Famille

Travail

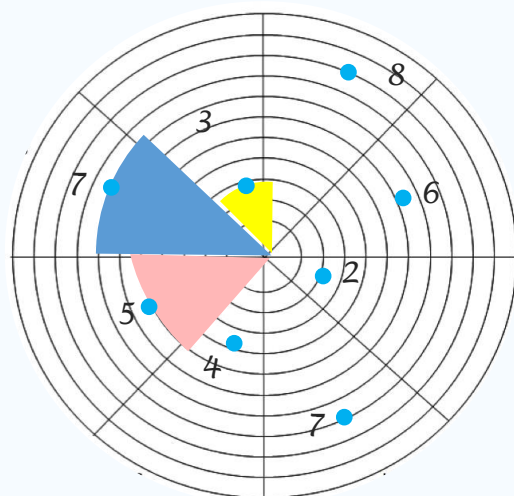


Donner un indice, instinctivement:

Pour chaque sujet,
attribuer un chiffre entre
1 - très peu et 10- nirvana/ parfait

Ne pas trop réfléchir, aller au
ressenti, être dans le spontané

Puis colorier jusqu'à l'indice choisi.



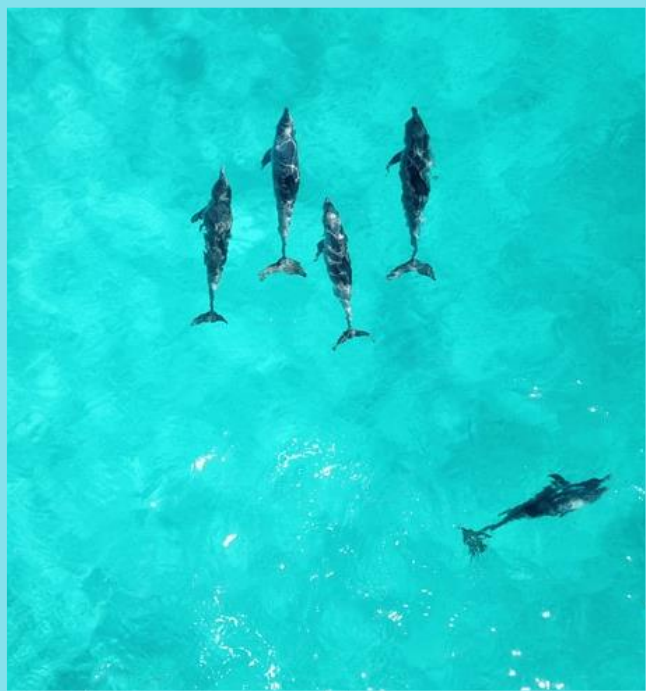
Et après?

Respirer, se poser:

Observer la roue.

« *Pouvez-vous avancer dans la vie avec cette roue?* »

Apprécier les bonnes surprises,
noter ce qui mérite
plus d'attention,
le tout, sans jugement.



Se donner un ou plusieurs objectif(s):

Si vous réalisez que certains sujets prennent trop d'importance, ou au contraire sont négligés, vous pouvez redéfinir une direction et les objectifs à mettre en place.

Le but:

nager dans le bonheur.

Ma roue de la vie

