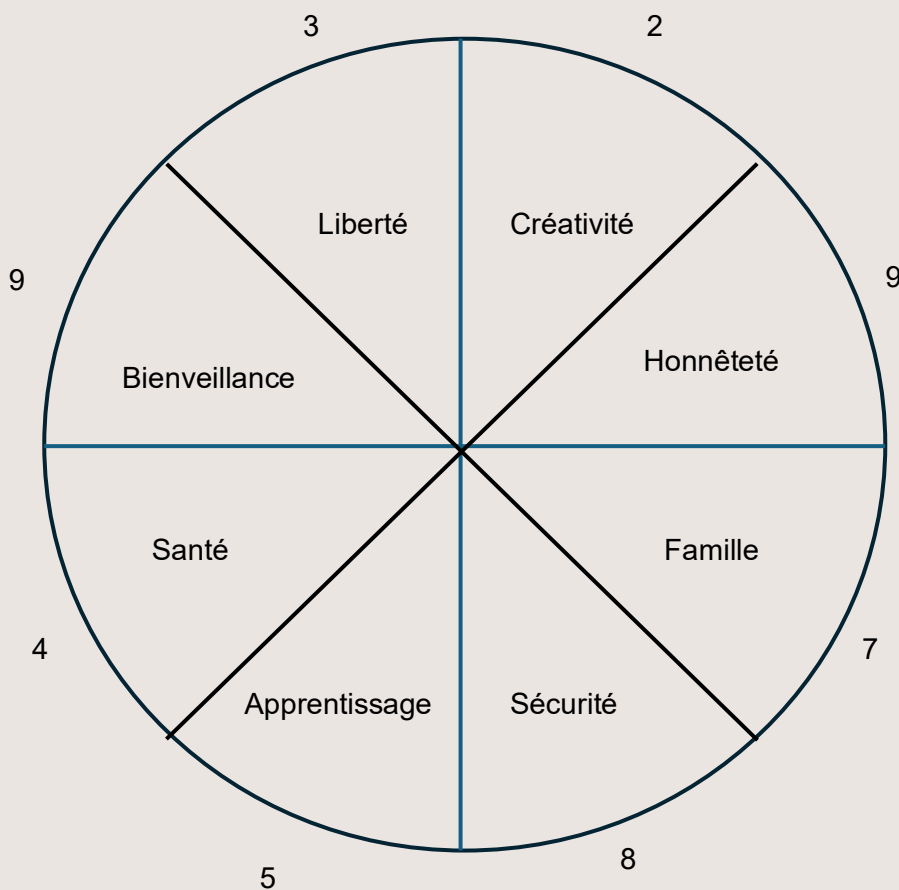


# L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

## Ressources

Exemple de Roue des Valeurs, la Roue de Léa :



**Liberté 3/10** Elle se sent prisonnière de ses horaires de bureau et de ses obligations.

**Créativité 2/10** Elle ne dessine plus du tout par manque de temps.

**Honnêteté 9/10** Elle dit ce qu'elle pense et reste intègre dans ses relations.

**Famille 7/10** Elle est présente, mais elle sent qu'elle n'est pas "vraiment là" mentalement tout le temps.

**Sécurité 8/10** Son emploi est stable, elle n'a pas de soucis financiers.

**Apprentissage 5/10** Elle apprend des choses au travail, mais rien qui la passionne vraiment.

**Santé 4/10** Trop de café, pas assez de sommeil et plus de sport.

**Bienveillance 8/10** Elle aide beaucoup ses collègues et ses amis.

En regardant sa roue, Léa voit tout de suite ce qui ne va pas :

**Le déséquilibre flagrant :** Sa roue est "bosselée". Elle roule très bien sur la **Sécurité** et l'**Honnêteté**, mais elle s'effondre sur la **Liberté** et la **Créativité**.

**Le conflit de valeurs :** Léa se rend compte que sa valeur **Sécurité** (8/10) a pris toute la place et étouffe sa valeur **Liberté** (3/10). C'est la source de sa tension diffuse.

**Le levier d'action :** Elle réalise qu'elle n'a pas besoin de quitter son job (ce qui ferait chuter sa sécurité), mais qu'elle doit remonter sa **Créativité** pour se sentir mieux.

Au lieu de tout changer, Léa décide d'un petit ajustement pour la semaine suivante :

« Pour nourrir ma Créativité, je vais bloquer 30 minutes le jeudi soir pour faire du croquis, sans objectif, sans résultat »

Toutes les ressources des épisodes : [www.lequinoxecoaching.com/ressources](http://www.lequinoxecoaching.com/ressources)

Pour s'inscrire à la newsletter : [www.lequinoxecoaching.com/#inscription](http://www.lequinoxecoaching.com/#inscription)

Pour découvrir le coaching : [www.lequinoxecoaching.com](http://www.lequinoxecoaching.com)