

**LES BASES DU COACHING  
SCOLAIRE - 7 JOURS POUR  
GAGNER EN SÉRÉNITÉ &  
BONHEUR À LA MAISON  
POUR DES PARENTS & DES ENFANTS  
ÉPANOUIS - MODULE 1**



**MES FICHES PRATIQUES**

ACTEURS POSITIFS ACADEMY

BY STÉPHANIE OEYEN





## MES FICHES PRATIQUES

Bienvenue dans ce programme qui va vous permettre de découvrir les bases du coaching afin de pouvoir accompagner plus sereinement vos enfants dans leur scolarité. Ces fiches sont à utiliser en complément des vidéos. Elles constituent un véritable guide dans les différentes étapes qui vous permettront de développer pas à pas votre posture de parent-coach. Chaque outil vous permettra, à vous et à vos enfants, de mieux vous connaître et de mieux respecter vos besoins.

Vous et chaque membre de votre famille avez en vous toutes les ressources pour construire progressivement la vie qui vous rendra pleinement heureux. Je vous souhaite une excellente formation.



Stéphanie Oeyen,

Votre coach & formatrice

## POUR BIEN DÉMARRER CE PROGRAMME

### 3 CLÉS POUR UN CHANGEMENT RAPIDE & EFFICACE :

La réalisation de vos premiers pas sur le chemin du bonheur en famille dépend principalement de 3 choses :

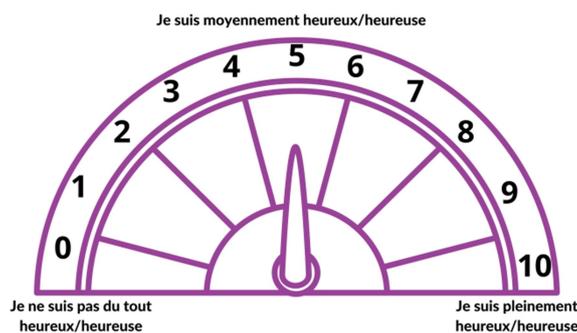
 **n°1** - Votre envie d'entamer un réel changement positif pour plus de sérénité pour accompagner vos enfants

 **n°2** - Le suivi régulier du programme

 **n°3** - Le passage à l'action en réalisant les différents exercices

### MON BAROMÈTRE DU BONHEUR

 Au début de ce programme, à quel niveau est votre baromètre du bonheur entre 0 et 10 ?



### JE SIGNE UN CONTRAT AVEC MOI-MÊME

Aujourd'hui, le .....

J'ai décidé de me former à des outils de coaching pour gagner en sérénité & en bien-être dans mon rôle de parent.

Je m'engage à .....

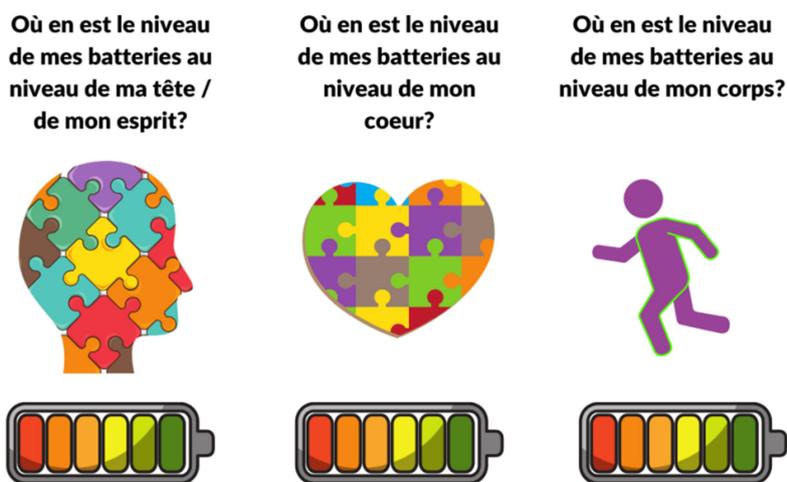
Mon objectif principal pour le mois à venir est de .....

Signature,

### CHARGER MES BATTERIES

L'être humain fonctionne avec trois grands moteurs pour fonctionner : un cerveau pour penser, un cœur pour ressentir, un corps pour agir. Prendre soin de soi c'est prendre soin de son esprit, de ses émotions et de son corps. Cela est valable pour chaque membre de la famille. Pour pouvoir apprendre efficacement, il faut remplir ces 3 réservoirs en carburant. Si vos batteries sont à plat, c'est difficile, voire impossible d'avancer. Même la plus belle des Ferrari restera au parking si le réservoir est vide. Je vous invite aujourd'hui à un exercice en famille : identifier tout ce qui vous procure une belle énergie (lecture, sport, balades, loisirs créatifs et culturels) ou ce qui fait baisser votre énergie (temps prolongé sur les écrans, différents aliments, des activités spécifiques...).

- 📱 😊 Qu'est-ce qui recharge mes batteries au niveau intellectuel, spirituel...?
- 📱 ❤️ Qu'est-ce qui recharge mes batteries au niveau de mon cœur et de mes émotions ?
- 📱 🏃 Qu'est-ce qui recharge mes batteries au niveau physique et corporel?
- 📱 😞 Qu'est-ce qui décharge mes batteries au niveau intellectuel, psychique, spirituel...?
- 📱 ❤️ Qu'est-ce qui décharge mes batteries au niveau de mon cœur et de mes émotions ?
- 📱 🏃 Qu'est-ce qui décharge mes batteries au niveau physique et corporel?



### 📱 COMMENT RECHARGER MES BATTERIES TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Maintenant que vous êtes conscient de ce qui recharge et décharge vos batteries, il est temps d'augmenter dans votre emploi du temps les activités qui vous apportent du carburant et de limiter de plus en plus, dans la mesure du possible, les activités qui consomment votre énergie rapidement. Apportez les meilleurs carburants à votre esprit, à votre cœur et à votre corps. C'est une des clés pour une vie heureuse et un apprentissage efficace.