



Auto coaching 20 minutes : Décollage de mon projet !

Exemples de Freins	Exemples d'Actions
Manque de compétences	Suivre une formation en ligne ou trouver un mentor.
Peur de l'échec	Commencer par des petites étapes et célébrer chaque succès, même minime.
Manque de temps	Établir un emploi du temps hebdomadaire et prioriser les tâches.
Doute sur sa légitimité	Créer un tableau de ses réalisations et compétences.
Peur du jugement des autres	Pratiquer la présentation de son projet devant un petit groupe de confiance.
Procrastination	Utiliser la technique Pomodoro pour travailler par intervalles.
Manque de soutien	Identifier des personnes de son réseau pour obtenir du soutien.
Peur de prendre des risques	Analyser les risques et les bénéfices avec une matrice de décision.
Absence de clarté sur le projet	Écrire une déclaration de mission ou un plan d'affaires simplifié.
Épuisement émotionnel	Intégrer des pratiques de bien-être pour maintenir l'équilibre émotionnel.
Difficulté à gérer les finances	Suivre un atelier sur la gestion financière ou utiliser des outils de budget.
Sentiment d'isolement	Participer à des événements de réseautage pour échanger des idées.

Mes freins personnels ? et les actions que je pourrais mettre en face

Mes notes :

.....

.....

.....

.....

.....