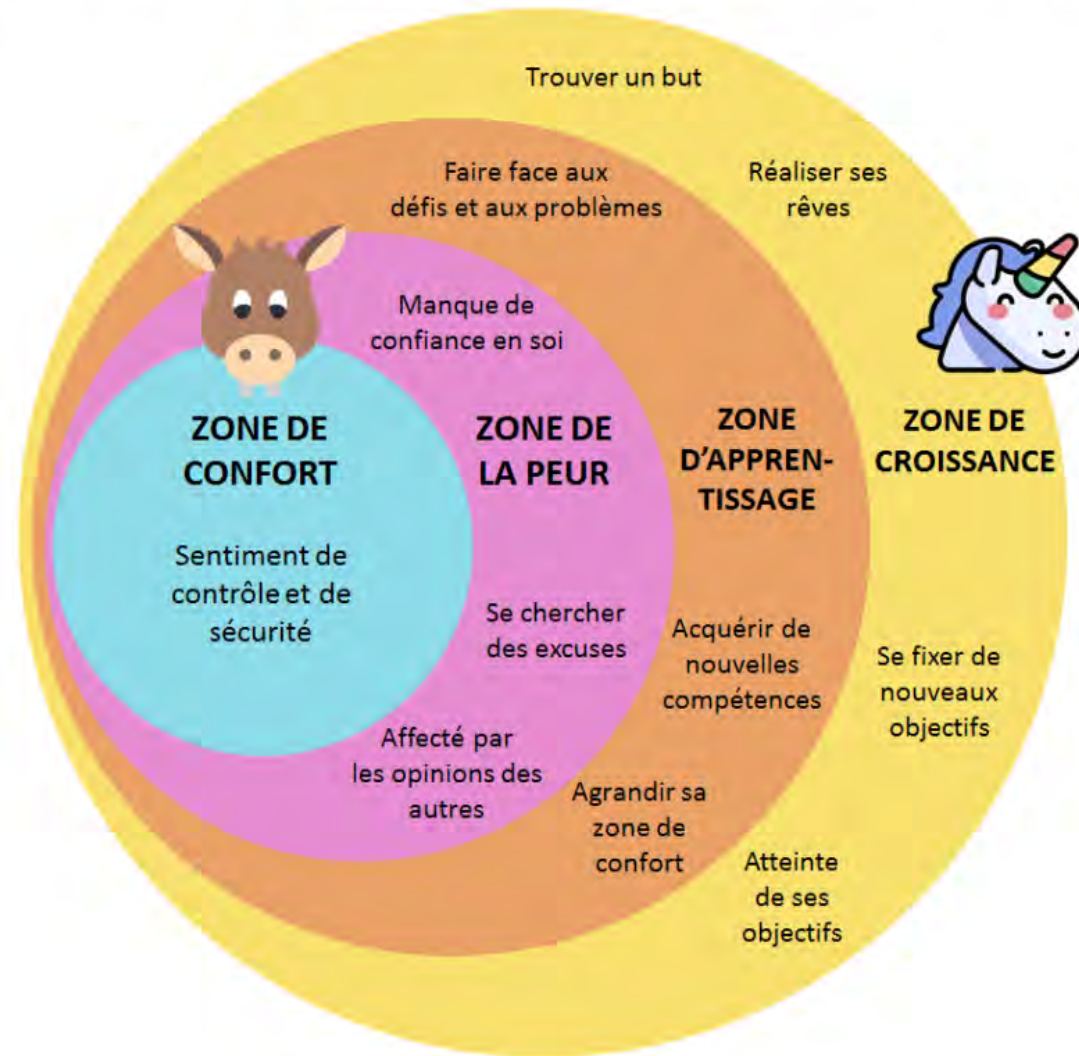


| Situations | Etat d'esprit fixe | Etat d'esprit de développement |
|-----------------|--|---|
| Challenges | Evite les challenges | Recherche les challenges |
| Obstacles | Abandonne facilement | Persiste quand c'est difficile |
| Effort | Voit l'effort comme inutile, ou pire | Voit l'effort comme étant le chemin nécessaire vers la maîtrise |
| Critiques | Ignore les critiques négatives, même constructives | Apprend de toutes les critiques |
| Succès d'autrui | Se sent menacé par le succès des autres | Se sent inspiré par le succès des autres |

Sortir de sa zone de confort pour atteindre la zone de croissance



**Imagine le premier
petit pas à faire**
pour t'engager dans
le processus de
réussite



**Souviens-toi de la
dernière fois
que quelqu'un que tu
aimes t'a dit des mots
d'encouragement**
et revis les sensations
agréables associées



**Adopte la posture
de la confiance** : tête
relevée, épaules en arrière,
mains sur les hanches, pieds
légèrement écartés bien ancrés
dans le sol, regarde les gens
dans les yeux, souris.



**Imagine-toi dans la
peau d'une personne
que tu admires**
(héros/ héroïne,
sportif.ve, artiste...) et
imagine
comment
elle réagirait



**Souviens-toi de
ta dernière
réussite ou
fierté (petite ou
grande)** et revois
chaque étape
dans ta tête

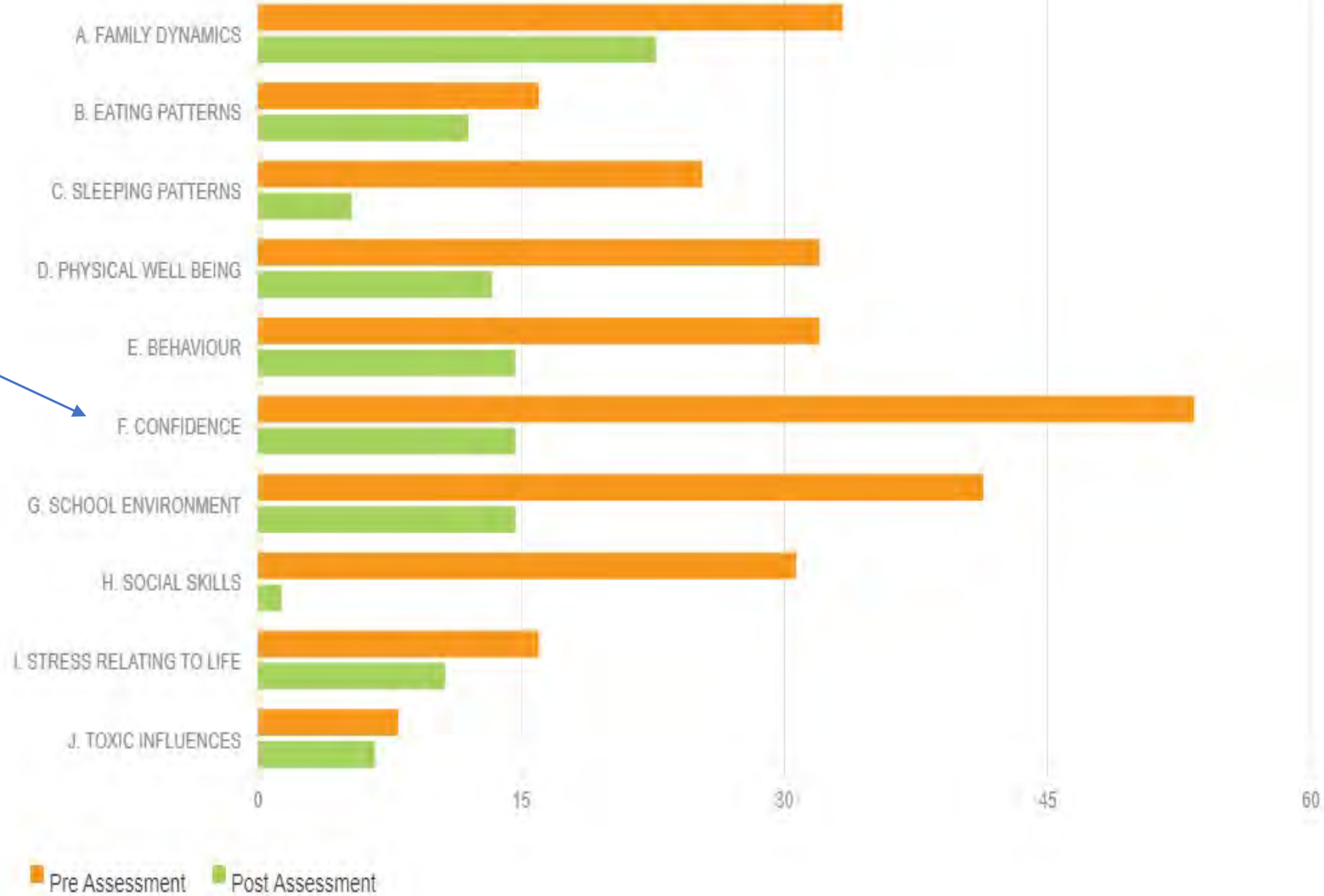


**Liste 8 de tes
qualités**, écris-les et
décore tes phrases




Pre & Post Assessment


Résultats avant et après le programme de coaching (plus les valeurs sont hautes, plus il y a de risques).



Kids Life Coaching

Seeds of Joy

 077 452 58 95

 seedsofjoy@kidslifestudio.com

 @seedsofjoy_kidslifestudio


 www.kidslifestudio.com

Route de la Versoix 9, 1185 Mont-sur-Rolle




Ecole inspirée de Reggio Emilia pour les 2 à 6 ans

L'écoline

 021 691 04 04

 contact@lecoline.ch

 l.ecoline

 lecoline.ch

Chemin de la Venoge 7, 1025 Saint-Sulpice

l'écoline