



Formulaire de Réflexion Post-Session de Coaching / Post-Session Reflection Form

Ce formulaire de réflexion post-session de coaching est conçu pour aider les participants à analyser et à tirer des enseignements d'une session de coaching particulière. Il vous permettra de prendre du recul, d'identifier ce qui a bien fonctionné et ce qui peut être amélioré.

Nous vous invitons à utiliser ce document aussi souvent que possible suite à vos sessions, selon le temps dont vous disposez. Vous le trouverez particulièrement utile suite aux sessions lors desquelles vous vous serez sentis en inconfort ; il vous aidera sans doute à mettre un doigt sur l'origine de ce désagrément.

This post-session reflection form is designed to help participants analyze and learn from a specific coaching session. It will help you take a step back, identify what worked well, and what could be improved.

We invite you to use this document as often as possible after your sessions, depending on the time you have. You will find it particularly useful after sessions where you felt discomfort; it will likely help you identify the source of that discomfort.

Informations Générales / General Information

Nom du Coaché (tel qu'indiqué dans le logsheet) / Name of Coachee (as listed in the logsheet):

Date de la Session / Date of the Session:

Réflexion sur la Session / Reflection on the Session

Quels ont été vos comportements et ressentis pendant la session ? / What were your behaviors and feelings during the session?

Qu'est-ce qui vous a mis à l'aise ? / What made you feel comfortable?

Qu'est-ce qui vous a mis en inconfort ? / What made you feel uncomfortable?

Qu'auriez-vous pu faire différemment ? / What could you have done differently?

Quels enseignements tirez-vous de cette session ? / What lessons do you draw from this session?

Quels sont les éléments que vous souhaitez intégrer dans vos prochaines sessions ? / What elements would you like to integrate into your next sessions?

Votre Coach / Your Coach,

COACHING COMPANY

WhatsApp: +971 58 113 9586

Mobile: +221 77 842 31 31

Email: coachingcompany2000@gmail.com

www.coachingcompany2000.com