



Aprimore Coaching

Desenvolvendo você para o vida, o trabalho e a carreira.

Identificando a Fase da Vida

1. Ao acordar de manhã, você se sente disposto ou indisposto?
2. Quais sensações internas mais comuns você experimenta no dia-a-dia?
Descreva todas as sensações.
3. Você tem planos, metas e objetivos estabelecidos para sua vida?
4. Você busca agir para alcançar esses objetivos?
5. Com que frequência você se sente motivado para alcançar os resultados esperados?
6. Você acredita que atualmente sua performance para alcançar os seus objetivos está positiva ou negativa?
7. De 0 a 10 o quanto sua performance pode melhorar?
8. Você considera que hoje vive o início, transição ou fim de um ciclo na sua vida?
9. Há mais alguma informação que você considera interessante registrar aqui para concluir a sua identificação de fase de vida?
10. Qual é o seu momento? O que pretende fazer daqui para frente?

Bianca Andrade

Coach de desenvolvimento pessoal e profissional

aprimorecoaching@gmail.com.br