



COACHING ~ PRÉPARATION MENTALE ~ HYPNOSE

EVALUATION ESTIME DE SOI

Ceci n'est pas un test mais bien une évaluation que l'on fait de soi-même. Il n'y a donc ni de bonnes ni de mauvaises réponses. Répondez simplement à chaque item avec le plus d'attention et de précision possible.

A l'issue, vous recevrez un rapport détaillé de votre propre évaluation permettant de situer :

- votre niveau global d'estime de vous ainsi que le détail selon les 3 critères suivants ;
- L'amour de soi
- L'image de soi
- La confiance en soi

Le rapport vous permettra de décider ou non d'engager une dynamique de changement ciblée sur vos besoins.

Prénom

Nom

Votre adresse électronique ?

Envoyez vos réponses à :
benoit@pineau-coaching.fr

Questions

	Plutôt Vrai	Plutôt faux
1/ me sens insatisfait(e)		
2/ Je supporte mal l'échec ou la critique sur ce que je fais		
3/ Parfois j'ai l'impression que je provoque moi-même inconsciemment les ruptures ou les conflits		
4/ Quand j'ai des difficultés, je m'en prends souvent à moi-même		
5/ Je ne persévère pas si je rencontre des difficultés		
6/ Je ne sais pas vraiment ce que je veux		
7/ Je suis trop dépendant(e) du regard des autres		
8/ Je ne m'aime pas beaucoup		
9/ J'ai du mal à me trouver des qualités		
10/ Je suis souvent trop agressif(ve) et critique envers les autres		
11/ J'évite les situations où je ne suis pas à l'aise		
12/ Je le sens souvent jaloux(se), j'éprouve fréquemment du ressentiment envers certaines personnes		
13/ Je me laisse trop envahir par les autres		
14/ Je ne fais pas les bons choix dans ma vie		
15/ J'ai du mal à prendre des décisions		
16/ On m'a souvent reproché de fuir dans l'action et d'en faire trop		
17/ Même quand les choses vont bien, je me sens inquiet(e)		
18/ J'échoue dans ma vie sentimentale		
19/ Je ne suis pas apprécié(e) et reconnu(e) par les autres comme je le voudrais		
20/ Je repousse souvent à plus tard les choses importantes que je devrais faire rapidement		
21/ Je me mets souvent en échec, je me sabote moi-même		