

# COACHING LIBÉRAL

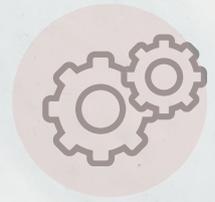
## Workbook

*Oser innover, créer une pratique libérale qui marque les esprits*



EXPLORATION, TRANSFORMATION, INNOVATION

# TABLE DES MATIÈRES



## Module 1 - Définir sa Vision et ses Valeurs :

Identifier ta Source de Motivation  
Définition de ton Rôle en Tant que Diététicien Libéral  
Définir des Objectifs clairs et atteignables  
Formuler ses Objectifs  
Plan d'Action

## Module 2 - Stratégies de Marketing et de Communication :

Identification de sa Spécialité  
Définir son Public Cible  
Communiquer Efficacement  
Outils de Visibilité  
Syndrome de l'Imposteur

## Module 3 - Développer des Services Innovants :

Identification des Besoins Patients  
Identification Sa Proposition de Valeur  
Création de Services Personnalisés  
Exploration de Nouvelles Opportunités  
Incorporation de la Technologie  
Evolution des Services  
Utilisation du SWOT

## Module 4 - Partenariat et Réseau Pro :

**Cartographie des Relations**  
Amélioration de la Communication Existante  
Exploration des Opportunités  
Bénéfices des Collaborations

## Module 5 - Gestion de son Temps et de son Énergie :

Analyse de la Gestion du Temps  
Techniques de Gestion de son Temps  
Planification Semaine type  
Prévention de l'Épuisement Professionnel  
Feuille de Route quotidienne

## Module 6 - Evolution Professionnelle

Planification de l'Evolution de Carrière  
Evaluation des Opportunité de Croissance  
Auto-Evaluation  
Gestion des Succès et Echechs

# BIENVENUE

## Avant de commencer

Bienvenue dans le carnet de suivi du **Coaching Libéral**

Ce livret a été spécialement conçu pour t'accompagner dans ton parcours d'apprentissage au cours de ces 4 semaines d'accompagnement sur mesure.

Ce workbook est bien plus qu'un simple cahier de prise de notes.

**C'est un outil puissant** conçu au fil des pages pour t'accompagner à **chaque étape de ton parcours**. Il te permettra de :

- **Prendre des notes importantes** pendant les sessions de visio et les sessions de live
- Réfléchir sur les **exercices pratiques** et les **questions clés** présentés à chaque module tout en consolidant tes connaissances.
- Organiser tes idées, objectifs, et réflexions personnelles
- Planifier et suivre ta progression tout au long de la formation (et au delà !)

**L'objectif** de ce workbook est de faire de toi **un acteur actif** de ton propre développement professionnel.

Je t'encourage à aborder chaque exercice avec engagement et réflexion.

N'hésite pas à prendre des notes, à réfléchir profondément aux questions posées et à partager tes réflexions dans le groupe Facebook privé Diet'Authentic.

C'est un **outil précieux et dynamique** pour tirer le meilleur parti de ton coaching.

Il grandira avec toi au fur et à mesure de la formation, et il sera également un compagnon après la formation, pour te remémorer les notions clés

Alors, prépare-toi à plonger dans cette expérience d'apprentissage, à acquérir de nouvelles compétences et à développer ta pratique professionnelle en libéral

Bonne formation !

*Aurélie*



# M1 Visions et valeurs

---

Dans ce premier module, tu commencera ton voyage en **clarifiant ta vision** en tant que diet libéral et en **identifiant tes valeurs fondamentales**. À la fin de ce module, tu seras en mesure de forger une déclaration de vision personnelle puissante qui guidera ta pratique professionnelle.

## Exercices et Questions

### ● Identifie ta Source de Motivation

Qu'est-ce qui t'a motivé à devenir diététicien.ne ?

Pour quoi le libéral ? Quelles sont tes aspirations les plus profondes ?

### ● Définition de ton Rôle en tant que Diet Libéral

Quel rôle veux tu jouer dans la vie de tes patients ?

Comment souhaites-tu-contribuer à leur santé et leur bien-être ?

### ● Définir des Objectifs Clairs et Atteignables

Quels sont mes objectifs SMART ?

objectif

Version SMART

# M1 Visions et valeurs

## Exercices et Questions

### ● Formuler clairement mes objectifs

Je note mes objectifs ici :

	Je veux (verbe d'action), précisément, concrètement	Mes indicateurs de progression sont les suivants :	Cet objectif est essentiel pour moi car (but N°1, but N°2)	D'ici le (date espérée d'atteinte de l'objectif)	Mon objectif est :
Objectif 1					<input type="checkbox"/> Acceptable ? <input type="checkbox"/> Réaliste ?
Objectif 2					<input type="checkbox"/> Acceptable ? <input type="checkbox"/> Réaliste ?
Objectif 3					<input type="checkbox"/> Acceptable ? <input type="checkbox"/> Réaliste ?

# Transformer mes objectifs SMART en **plan d'action**

Objectif (+ date)

Je note ici tout ce que j'ai à faire pour atteindre cet objectif :

Objectif découpé en étapes

Etape 1

Date limite

Etape 2

Date limite

Etape 3

Date limite





# M2 Stratégies de Marketing et Communication

Dans ce module, tu plongeras dans le monde du marketing et de la communication pour apprendre à promouvoir efficacement ta pratique libérale.

À la fin de ce module, tu sauras comment développer des stratégies de communication authentiques et persuasives.

## Exercices et Questions

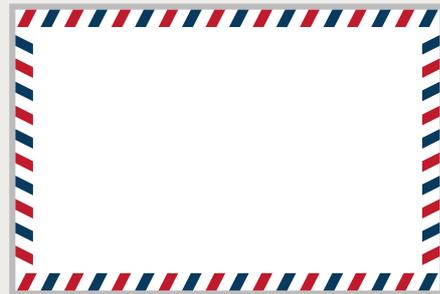
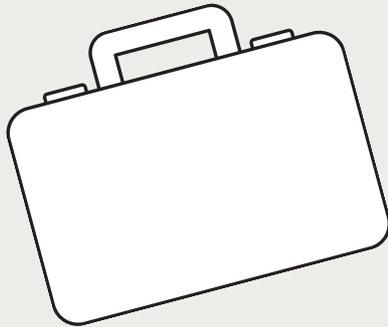
- **Identification de sa Spécialité**  
Pense à ce qui te passionne le plus en tant que diet. Quel domaine t'attire ? Quels types de patients aimes-tu accompagner ou aimerais-tu attirer le plus ?
- **Définir son public cible**  
Qui sont mes patients de cœur ? Quels sont leurs besoins et leurs attentes en matière de nutrition ? Utilisation du modèle SONCAS
- **Communiquer Efficacement**  
Comment créer des messages persuasifs et authentiques pour attirer et fidéliser mes futurs patients ?
- **Les outils de visibilité sur les réseaux appropriés**  
Par quel moyen ai-je envie de communiquer ? Sur quelles plateformes je me sens le plus à l'aise ?

# M2 Stratégies de Marketing et Communication

## Exercices et Questions

### ● Le syndrome de l'imposteur

Mes astuces et outils anti-imposteur, je mets ici tout ce dont j'ai besoin pour pouvoir y revenir lorsque je doute de moi :







# M3 Développer des Services Innovants

Dans ce module, tu te plongeras dans le monde de l'innovation en matière de services nutritionnels. À la fin de ce module, tu sauras comment créer des services novateurs pour tes patients et personnaliser tes offres en fonction de leurs besoins individuels.

## Exercices et Questions

### ● Identification des Besoins Patients

Quelles sont leurs préoccupations/Besoins en matière de nutrition ? Comment peux-tu y répondre de manière innovante ?

### ● Identifier sa Proposition de Valeur

Qu'est ce qui me rend unique en tant que diet ? Quelle est ma proposition de valeur ? Pourquoi les patients devraient-ils venir me voir moi?

### ● Création de Services Personnalisés

Quels types de services peux-tu lui proposer ? Quels sont les avantages de ces services?

### ● Exploration de Nouvelles Opportunités

Comment peux-tu élargir et diversifier ton offre de manière innovante ?

# M3 Développer des Services Innovants

## Exercices et Questions

### ● Incorporation de la Technologie

Quelles applications ou outils technologiques pourraient être utiles pour tes patients ?

### ● Évolution des Services

Comment peux-tu les améliorer pour les rendre plus innovants et attractifs ? Utilisation du QQQCCP

### ● Utilisation du SWOT

Evaluer son positionnement, mettre en avant ses atouts, relever ses défis

Forces

Faiblesses

Opportunités

Menaces





# M4 Partenariat et Réseau Pro

Dans ce module, tu exploreras l'importance des partenariats et du réseautage professionnel pour ton évolution en libéral. À la fin de ce module, tu seras en mesure d'établir des relations professionnelles solides et de comprendre l'impact de la collaboration dans ton domaine.

## Exercices et Questions

- **Cartographie de tes Relations : Identifie les relations professionnelles clés que tu souhaites développer.**  
Identifie les acteurs clés de ton secteur (pro de santé, organisations, entreprises...) Avec qui pourrais-tu collaborer ? Qui sont les acteurs importants de ton réseau pro ?
- **Amélioration de la Communication Existante**  
Réfléchis à la manière dont tu peux améliorer ta communication avec tes pairs et collègues. Comment travailler avec eux pour atteindre des objectifs communs ?
- **Exploration des Opportunités de Collaboration**  
Quels opportunités de collaboration n'ont pas encore été explorées ?  
Pour quelles raisons ces nouveaux collaborateurs voudraient-ils travailler avec toi ?
- **Réflexion sur les Bénéfices de la Collaboration**  
Comment cela peut-il renforcer ta pratique libérale ?





# M5 Gestion de son Temps et de son Énergie

Dans ce module, tu exploreras des techniques de gestion du temps et de l'énergie pour maintenir un équilibre entre ta vie professionnelle et personnelle.

À la fin de ce module, tu seras capable de rester motivé, concentré et productif tout en évitant l'épuisement professionnel

## Exercices et Questions

### ● Analyse de ta Gestion du Temps Actuelle

Commence par évaluer comment tu gères actuellement ton temps.

Où passent la majorité de tes heures ? Quels sont les gaspillages de temps potentiels ?

### ● Techniques pour la Gestion de l'Énergie

Quelles techniques peux-tu employer afin de maintenir un bon niveau d'énergie tout au long de la journée ?

### ● Planification d'une Semaine Équilibrée

Crée un emploi du temps pour une semaine équilibrée qui inclut le temps consacré au travail, à la famille, aux loisirs et à la détente. Comment peux-tu répartir judicieusement ton temps ?

### ● Prévention de l'Épuisement Professionnel

Comment peux-tu prendre soin de toi pour rester performant ?

# Feuille de route quotidienne

Centre de contrôle

Quotidien :

Suivis des chiffres:

Durées :

Plan d'action :

Liens utiles

Notes :





# M6 Évolution Pro

---

Dans ce module final, tu prendras du recul pour réfléchir sur ton parcours professionnel en tant que diet libéral. À la fin de ce module, tu seras en mesure de définir des opportunités d'évolution de carrière, de créer un plan concret pour l'avenir de ta pratique libérale, et de continuer à te développer en tant que professionnel de la nutrition.

## Exercices et Questions

### ● Planification de l'Évolution de Carrière

Définis tes objectifs à moyen et long terme en tant que diet.  
Où te vois-tu dans cinq ou dix ans ?

### ● Évaluation des Opportunités de Croissance

Identifie les opportunités d'expansion de ta pratique libérale. Quelles nouvelles opportunités pourrais-tu explorer ?

### ● Auto-évaluation et Réajustement

Réfléchis à la manière dont tu t'auto-évalues tout au long de ta carrière. Comment réajuster tes objectifs en fonction de tes expériences ?

### ● Gestion des Succès et des Échecs

Prends du recul pour réfléchir sur tes succès et tes échecs passés. Qu'as-tu appris de ces expériences ?





# RÉCAP

---

Cette page est conçue pour t'aider à réfléchir sur les concepts clés abordés dans le programme de coaching et pour t'aider à te préparer à définir tes futurs objectifs.

## Récapitulation des Modules

- **Réfléchis aux six modules que tu as explorés tout au long du programme**  
Quels sont les enseignements clés que tu as tirés de chaque module ?

## Tes Réalisations

- **Note tes réalisations personnelles pendant le programme**  
Quels objectifs as-tu atteints ? Quelles réflexions as-tu pu mener ?

# CONCLUSION

---

Cette page marque la fin de ton parcours dans ce programme de coaching libéral. Elle te permettra de réfléchir sur ton voyage jusqu'à présent, de prendre des engagements pour l'avenir et de trouver l'inspiration pour continuer à évoluer

## Réflexions finales

Prends un moment pour réfléchir sur ton parcours tout au long de ce programme. Qu'as-tu appris ? Quels ont été les moments les plus significatifs pour toi ?

## Engagements pour l'Avenir

Indique les engagements que tu prends pour l'avenir en tant que diététicien.ne libéral.e Quels changements ou améliorations prévois-tu de mettre en place dans ta pratique libérale ?

## Inspirations

Partage tes inspirations pour continuer à évoluer. Quels sont tes objectifs à long terme ?

## Remerciements

Exprime ta gratitude envers toi-même pour ton engagement tout au long du programme et envers ceux qui t'ont soutenu dans ton parcours. Enfin, signe cette page pour symboliser ton engagement envers ton avenir

