





## Pour mieux connaître vos besoins


### **1** Vos informations de base

 Nom et prénom : \_\_\_\_\_

 Âge (facultatif) : \_\_\_\_\_

 Téléphone : \_\_\_\_\_

 E-mail : \_\_\_\_\_

 Adresse : \_\_\_\_\_

### **2** Votre situation actuelle (cochez)

☐ Je vis seul(e)


☐ Je vis en couple

☐ Je vis en famille

☐ Autre : \_\_\_\_\_


### **3** Vos besoins du moment :

#### **Votre style d'accompagnement préféré**

 Comment aimeriez-vous que je vous accompagne ?

- ☐ En autonomie (je préfère qu'on m'explique et je fais)
- ☐ En duo (je fais avec vous)
- ☐ En délégation (vous gérez pour moi !)

#### **Vos disponibilités**

 Jours préférés : ☐ Lundi ☐ Mardi ☐ Mercredi ☐ Jeudi ☐ Vendredi ☐ Samedi

 Créneaux préférés : ☐ Matin ☐ Après-midi ☐ Soirée

Autres précisions :


#### **Ce qui compte le plus pour vous**

Classez de 1 à 3 (1 = le plus important) :

- ☐ La rapidité/l'efficacité
- ☐ Le sens du détail
- ☐ La bienveillance/la confiance
- ☐ La flexibilité/l'adaptation
- ☐ Le tarif

#### **Votre météo du moment**

Aujourd'hui je me sens...

- ☐  Plein(e) d'énergie

☐ 🌤️ Plutôt bien

☐ ☹️ Fatigué(e)

☐ 🌧️ Stressé(e)

#### 8 Vos remarques ou précisions



---