



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


