

A close-up photograph of a hummingbird hovering at a copper-colored feeder. The bird is in sharp focus, with its wings blurred from motion. The background is a soft, out-of-focus green. The feeder has a glass reservoir at the top and a platform with red and white flowers below.

“

Vous en êtes où sur votre  
échelle de bien-être ?

”

Et si on essayait d'aller mieux cette année ?

A tall, thin ladder extends from the bottom left towards the top of the frame. At the base of the ladder, a small silhouette of a person in a suit carrying a briefcase is visible. The background is a light blue sky with soft, white clouds. The overall tone is serene and aspirational.

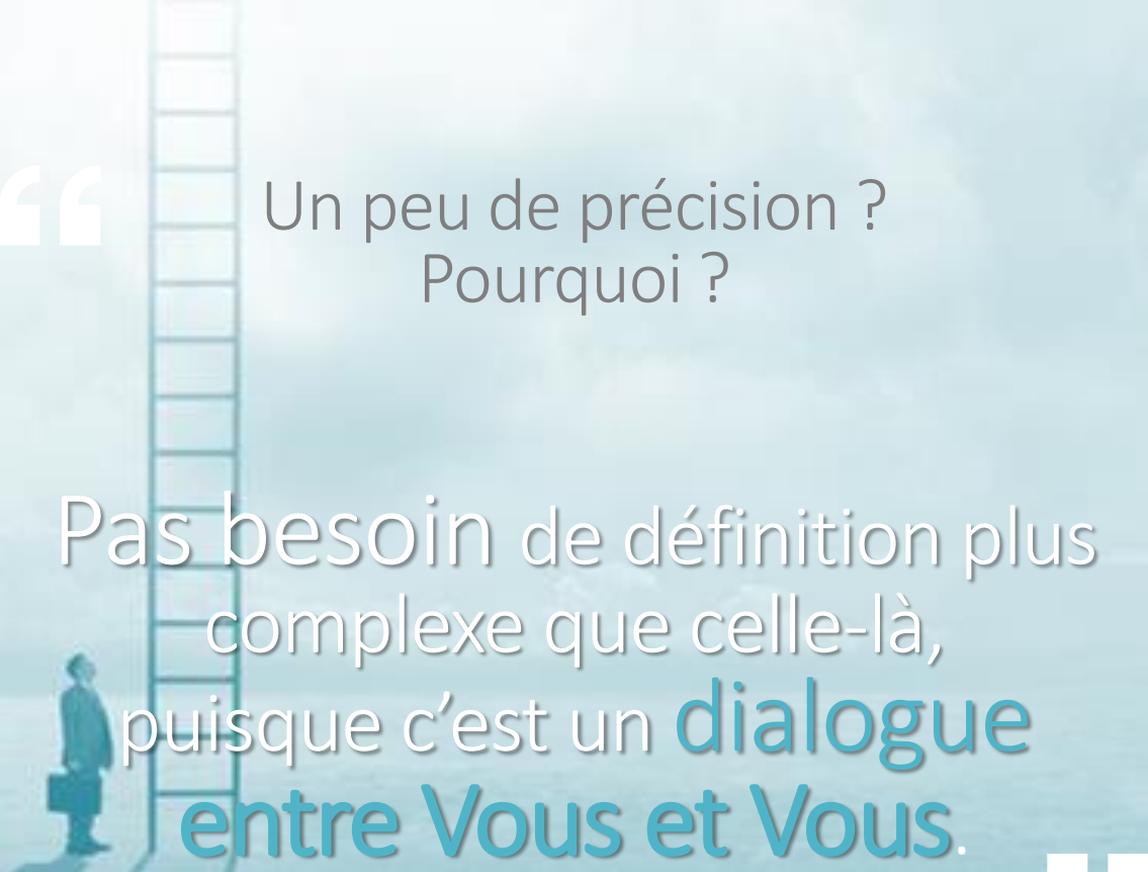
“

Imaginez un instant :

vous devez mesurer votre  
**bien-être** sur une  
échelle de 1 à 10.

OPALITUDE™ par Frédéric BRIONES Coach & consultant

”

A person in a dark suit and carrying a briefcase stands at the base of a tall, light-colored ladder that extends vertically across the frame. The background is a soft, overcast sky. The overall tone is contemplative and professional.

“ Un peu de précision ?  
Pourquoi ?

Pas besoin de définition plus  
complexe que celle-là,  
puisque c'est un **dialogue**  
**entre Vous et Vous.**

OPALITUDE™ par Frédéric BRIONES Coach & consultant

”

“

Alors, on répond ?

Quelle évaluation vous  
donneriez-vous ?

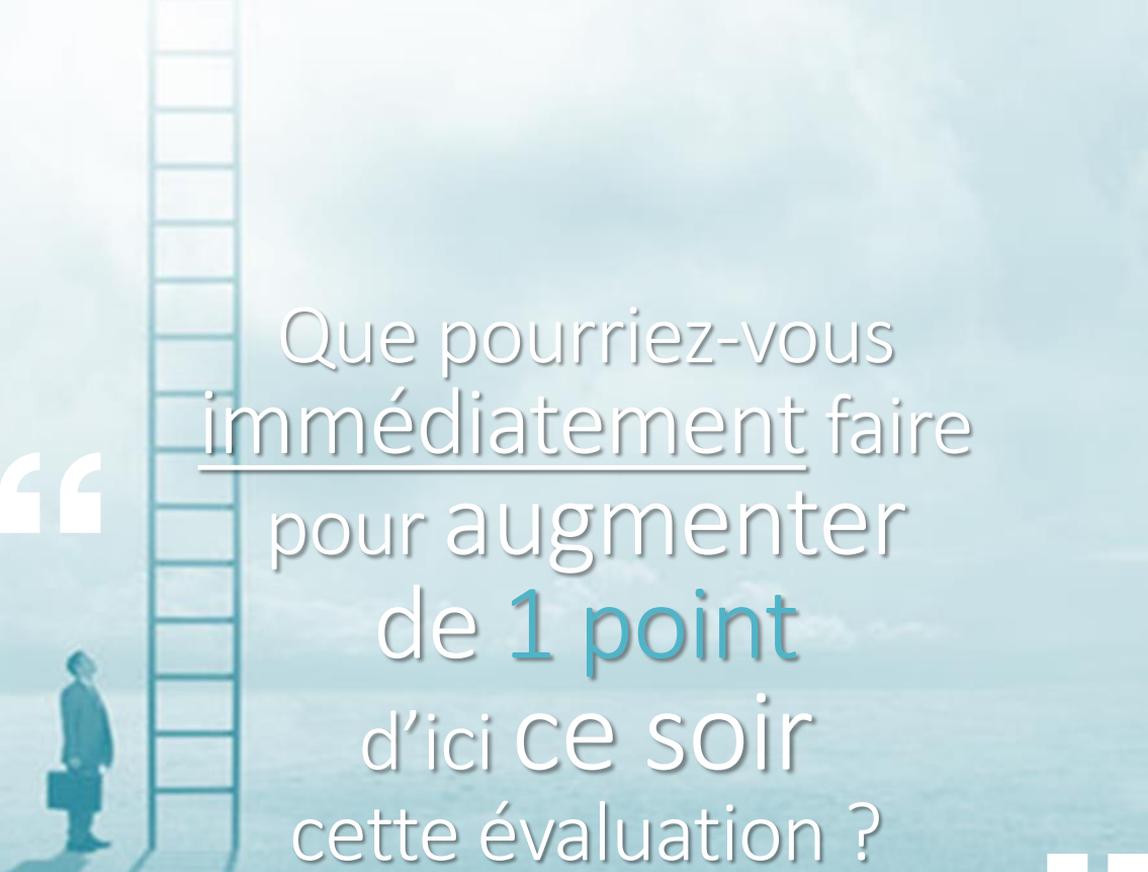
8 ? 😊

5 ? 😐

3 ? 😞

OPALITUDE™ par Frédéric BRIONES Coach & consultant

”

A person in a dark suit and hat stands at the base of a tall, thin ladder that extends from the bottom to the top of the frame. The background is a light blue, cloudy sky. The overall tone is contemplative and aspirational.

“  
Que pourriez-vous  
immédiatement faire  
pour augmenter  
de **1 point**  
d'ici ce soir  
cette évaluation ?

”

OPALITUDE™ par Frédéric BRIONES Coach & consultant

“



Et dans 2 mois,  
vous aimeriez en être où?

”

OPALITUDE™ par Frédéric BRIONES Coach & consultant



Pour atteindre  
cet objectif à 2 mois

Quoi avez-vous **besoin**?  
Quels **comportements, actions**  
ou **attitudes**  
pouvez-vous *mettre en œuvre* ?





“

# Faire sa part

OPALITUDE™ par Frédéric BRIONES Coach & consultant

”

## Opalitude™ par Frédéric BRIONES



CONSEIL  
OPÉRATIONNEL



TEAM  
COACHING



COACHING  
INDIVIDUEL



CONFÉRENCES  
ET FORMATION

Visitez [www.opalitude.com](http://www.opalitude.com)

Vous aimez ? ...



...alors partagez

