

Bonjour,

Si vous recevez ce document c'est que vous avez accepté de m'apporter votre aide pour la réalisation de mon projet de manière gratuite et sans engagement de votre part.

Et je vous en remercie infiniment, tout ce que vous pourrez me dire m'aidera beaucoup et je vous en suis très reconnaissante. Merci infiniment.

Pour rappel, mon projet est de proposer un abonnement vous permettant de vivre une séance de sophrologie par mois sur un thème différent chaque mois. Vous pouvez en apprendre davantage, si ce n'est pas déjà fait, ici : <https://sophromerveille.fr/abo-mensuel-sophrologie-sophrocontes/>

Abonnement 1 séance de sophrologie par mois



CONTENANT:
LIVRETS ILLUSTRÉS PRÉSENTANT LE
THÈME
DES VIDÉOS DES EXERCICES DE
SOPHROLOGIE
DES AUDIOS DE SOPHRO'CONTES

Si vous préférez me répondre de vive voix, vous pouvez me contacter (réseaux sociaux, mail, 06 04 09 17 33) pour m'en informer ou prendre rendez-vous avec moi en sélectionnant « Interview de 20 minutes pour m'aider » sur mon site de prise de rendez-vous. Ainsi je vous appellerai pour échanger ensemble.

Si remplir ce questionnaire vous convient mieux, je souhaite que vous me répondiez sincèrement, de manière spontanée en utilisant VOS mots, VOS expressions... Chacune de vos réponses me seront d'une grande aide, néanmoins celles en gras m'aideront davantage dans la réalisation de mon projet

Vous pouvez me retourner ce questionnaire rempli par les réseaux sociaux ou par mail à l'adresse suivante sophromerveille@hotmail.com

Je vous assure que vos réponses resteront strictement confidentielles, je serai la seule à y avoir accès.

PARLEZ-MOI DE VOUS

Dans un premier temps j'aimerais en savoir davantage sur vous, sur qui vous êtes...

1) êtes-vous une femme, un homme ou non genré ?

Réponse :

2) Quel âge avez-vous ?

Réponse :

3) Avez-vous des enfants ?

Réponse :

4) Si non, souhaitez-vous avoir des enfants plus tard ?

Réponse :

5) Avez-vous déjà pratiqué de la sophrologie (ou autre méthode de relaxation) ? Si oui, qu'avez-vous pratiqué et pour quelles raisons ?

Réponse :

6) Ecoutez-vous des contes audios ? Ou des livres audio ?

Réponse :

7) Si oui, dans quel but ? Et quel genre d'audio ?

Réponse :

8) Quels réseaux sociaux utilisez-vous ?

Réponse :

9) Appartenez-vous à des groupes Facebook spécifiques ? Lisez-vous des auteurs en particulier ?

Réponse :

CONCERNANT VOS ENFANTS

Si vous avez des enfants, j'aimerais en savoir davantage sur eux également

1) Quel âge ont vos enfants ?

Réponse :

2) Ont-ils déjà pratiqué de la sophrologie (ou autre méthode de relaxation) ?

Réponse :

3) Ecoutent-ils des contes audios ?

Réponse :

4) Si oui, dans quel but ?

Réponse :

VOS BESOINS

J'aimerais maintenant en savoir davantage sur vos besoins au quotidien, vos envies...

1) Comment vous sentez-vous en ce moment ? (physiquement, mentalement et émotionnellement)

Réponse :

2) Y a-t-il des choses qui vous empêchent de bien vivre au quotidien selon vous? Ou qui vous empêchaient de bien vivre au quotidien ?

(exemple non exhaustif : stress, anxiété, peur, traumatisme, insomnie, problème de santé, mauvaise connaissance de soi/ses besoins/envies , manque de concentration, manque de confiance en soi, chômage, ...)

Réponse :

3) En quoi est-ce un problème pour vous ? Qu'est-ce que ça vous empêche de faire ?

Réponse :

4) Si votre(vos) problème(s) étai(en)t résolu(s), comment vous sentiriez-vous physiquement ? Mentalement ? Emotionnellement ?

Réponse :

5) Qu'est ce que cela vous permettrait de faire ? Dans votre quotidien, dans les jours à venir, dans les mois/années à venir ?

Réponse :

6) Quels besoins votre(vos) problème(s) mette(nt)-il(s) en valeur ?

(Exemple non exhaustif : besoin de reconnaissance, d'assurance, d'amour, de bienveillance, de confiance, de force, d'énergie ...)

Réponse :

7) Qu'avez-vous déjà essayé pour répondre à ses besoins/ résoudre votre(vos) problème(s) ?

Réponse :

8) Est-ce que cela a marché ?

Réponse :

9) Selon votre avis, pourquoi cela a fonctionné (ou pas fonctionné) ?

Réponse :

LES PROGRAMMES EN LIGNE POUR VOUS AIDER

Dans l'aire du numérique beaucoup de professionnels proposent des offres en lignes...

1) Avez-vous déjà suivi un programme en ligne ? Si oui, dans quel but ? Et quel genre de programme en ligne ?

Réponse :

2) Si oui, quel budget avez-vous dépensé pour ce programme en ligne ?

Réponse :

3) Qu'est-ce que vous avez aimé dans ce programme en ligne ? Moins aimé ? (au sens large, je ne souhaite pas avoir le contenu exacte de ce programme en ligne par respect du travail de mes confrères/consœurs)

Réponse :

4) Si tout était possible, quelle offre aimeriez-vous avoir pour résoudre votre(vos) problème(s) ou répondre à vos besoins ?

Réponse :

5) Comment vous y prendriez-vous pour trouver cette offre ? Bouche-à-oreille ? Google ? Réseaux sociaux ? Youtube, podcast, autres.... ?

Réponse :

6) Quels sont les critères importants pour vous ? Qu'est-ce qui fait que vous choisiriez telle ou telle offre plutôt qu'une autre ?

Réponse :

7) Quel format préférez-vous ? Vidéo, blog, podcats, ebook... ?

Réponse :

8) Suivez-vous déjà des personnes sur ces thématiques sur les réseaux sociaux ?

Réponse :

MON OFFRE SOPHRO'CONTES ET SEANCE DE SOPHROLOGIE

J'envisage de proposer prochainement un abonnement mensuel permettant à tous les inscrits de recevoir chaque mois soit :

- Une séance complète de sophrologie sur un thème : avec des exercices de sophrologie dits dynamiques et des Sophro'Contes (sophronisations basées sur la relaxation et la

- visualisation d'image positive)
- Ou uniquement des Sophro'contes (sophronisations basées sur la relaxation et la visualisation d'image positive)

J'en parle davantage ici : <https://sophromerveille.fr/abo-mensuel-sophrologie-sophrocontes/>
Ainsi, j'aimerais vous poser plusieurs questions afin de m'aider à concrétiser ce projet

- 1) Seriez-vous intéresser par un abonnement en ligne vous permettant d'avoir accès à une séance de sophrologie par mois ?

Réponse :

- 2) Si oui, pour qui seriez-vous intéressé de prendre cet abonnement ? Vous même, enfants, famille, en cadeau à des amis/connaissance ?

Réponse :

- 3) Qu'attendriez-vous d'une telle offre ?

(exemple non exhaustif : de l'évasion, gérer des problèmes du quotidien (si c'est le cas, quels problèmes?), apprendre à mieux s'écouter, apprendre à reconnaître ses besoins/limites/envies/émotions , découvrir qui vous êtes, voyager dans des univers réels ou magiques...)

Réponse :

- 4) Quels thèmes aimeriez-vous que j'aborde ?

Réponse :

- 5) Sous quel format ? Audio, vidéo, e-book/livret illustré, un mixte de tout ?

Réponse :

- 6) Pour quel budget seriez-vous prêt(e) à acheter cet abonnement ?

Réponse :

- 7) Si non, seriez-vous plutôt intéressé pour acheter uniquement en pack de 12 séances de sophrologies en une seule fois ?

Réponse :

- 8) Si oui, pour qui seriez-vous intéressé de prendre ce pack de 12 séances ? Vous même, enfants, famille, en cadeau à des amis/connaissance ?

Réponse :

- 9) Qu'attendriez-vous d'une telle offre ?

Réponse :

10) Quels thèmes aimeriez-vous que j'aborde ?

Réponse :

11) Sous quel format ? Audio, vidéo, e-book, un mixte de tout ?

Réponse :

12) Pour quel budget seriez-vous prêt(e) à acheter ce pack de 12 séances?

Réponse :

13) Si non, seriez-vous intéressé uniquement par les Sophro'Contes ?

Réponse :

14) Ou uniquement les Sophro'Contes avec la possibilité de prendre la séance complète en fonction du thème du conte ?

Réponse :

15) Pour quel budget seriez-vous prêt à mettre pour l'abonnement des sophro'contes seulement ? Et pour celui de l'ajout de la séance complète au besoin ?

Réponse :

ET POUR FINIR

1) Connaissez-vous des personnes qui pourraient être intéressée par mon projet ? Si oui, accepteriez-vous de leur parler de moi ?

Réponse :

2) Seriez-vous intéressé de recevoir des nouvelles de ce projet ?

Réponse :

3) Si oui, veuillez m'indiquer votre nom, prénom et votre adresse mail svp afin que je vous ajoute à ma newsletter mensuelle

Réponse :

Merci infiniment pour le temps que vous m'avez accordé !

Toutes vos réponses sont très précieuses à mes yeux ... Merci infiniment

Passez une douce journée

Cordialement

Sophro'Merveille Fanny, sophrologue

06 04 09 17 33 sophromerveille@hotmail.com

<https://sophromerveille.fr/>

<https://www.instagram.com/sophromerveille.fanny.nantes/?hl=fr>

<https://www.facebook.com/sophromerveille.fanny.nantes/>