

Faire le bilan de son année 2021



Ouvrir de nouvelles perspectives pour l'année 2022

Aie le courage de suivre ton cœur et ton intuition. L'un et l'autre savent ce que tu veux réellement devenir. Le reste est secondaire.

Contact pour une séance de débriefing
Hélène Ducret à l'adresse hducret@impact4u.ch

Introduction

« Celui qui ne sait pas d'où **il vient** ne peut **savoir** où **il va** car il ne sait pas où il est. En ce sens, le passé est la rampe de lancement de l'avenir. Otto Von Bismarck.

Cet e-book vous propose de faire le bilan de l'année passée afin de mieux réussir la prochaine. Prenez le temps, dans un moment de calme, pour répondre par écrit à chacune des questions.

1. Qu'ai-je accompli cette année ?

A. Je fais la liste des actions dont je suis le/la plus fier.e

1. Professionnelles

2. Personnelles

B. Quels sont les objectifs que je m'étais fixés ?

1. Professionnellement

1.

2.

3.

2. Personnellement

1.

2.

3.

3. Quels est mon taux de satisfaction en % ?

Professionnels	25 %	50 %	75 %	100 %
1				
2				
3				
Personnels				
1				
2				
3				

C. Quelles nouvelles expériences, j'ai faites ?

1. Professionnellement

2. Personnellement

D. Quels obstacles ai-je dû affronter ?

E. Quels risques ai-je du prendre ?

2. Qu'ai-je appris ?

A. Qu'ai-je appris ?

1. Professionnellement

1 _____

2 _____

3 _____

2. Personnellement

1 _____

2 _____

3 _____

B. Comment ai-je déjoué mes sabotages ?

C. De quelles croyances ai-je pris conscience ?

D. Qu'ai-je changé ?

1. Professionnellement

2. Personnellement

3. Dans quelles conditions ai-je dit non ?

4. Globalement, suis-je satisfait.e de mon équilibre de vie ?

E. Ai-je noté de nouveaux comportements, lesquels ?

F. Quelle formation ai-je suivi et qu'ai-je retenu ?

1.

2.

3.

4.

5.

3. Quelles relations ai-je cultivées ?**A. Quelles nouvelles relations ai-je faites ?****1. Professionnellement**

2. Personnellement

B. Quelles relations ai-je dû abandonner ?

1. Professionnellement

2. Personnellement

C. Quelles relations me feraient vraiment vibrer ?

1. Professionnellement

1

2

3

2. Personnellement

1

2

3

4. 10 questions à se poser (insight*)

1. Quelles sont les conditions idéales pour que je puisse donner le meilleur de moi-même ?

2. Quelles sont mes limites ? Quelle est ma zone de confort pour agir, créer, entreprendre (où s'arrête l'excitation et où commencent la peur et l'insécurité pour moi) ?

3. Si j'étais maintenant dans la pleine jouissance de mes ressources et de mes capacités, qu'est-ce que j'entreprendrais ?

4. Comment est-ce que je choisis d'être aujourd'hui ?

5. Qui est-ce que j'aurais besoin d'être pour être vraiment moi-même et faire honneur à tous les dons que j'ai reçus ?

6. En quoi est-ce que je ne m'autorise pas à me manifester pleinement dans le monde avec tous mes talents et toutes mes ressources ?

7. En quoi est-ce que je me sous-estime ?

8. En quoi suis-je irréaliste (dans quels aspects et quels domaines de ma vie) ?

9. Quelles sont mes présuppositions et mes attentes les plus fondamentales concernant cette vie qui m'est donnée et que j'expérimente la vaste palette des aspects plus ou moins consciemment ?

10. Où suis-je trop sévère avec moi-même ?

* Faire des prises de consciences pour l'année à venir

5. Ma vision de l'année prochaine

A. Quels seront mes objectifs ? SMART et formulés positivement et écologiquement.

1. Professionnels

1 _____

2 _____

3 _____

2. Personnels

1 _____

2 _____

3 _____

B. Que vais-je devoir apprendre pour les réaliser ?

1. Professionnellement

1 _____

2 _____

3 _____

2. Personnellement

1 _____

2 _____

3 _____

C. Quels obstacles vais-je avoir à affronter ?**1. Professionnellement**

2. Personnellement

D. Que vais-je devoir mettre en place pour atteindre mes objectifs et contourner les obstacles ?

1. Professionnellement

2. Personnellement

E. Quel sera ma première action ?

1. Professionnelle

2. Personnelle

F. Pour quand ?

Je planifie mes 5 premières actions pro et perso.

[illegible]

6. Mes réflexions personnelles

[illegible]