

PERSONNEL

PROFESSIONNEL

1. Ressenti général

En repensant aux 6 derniers mois,
comment vous sentez-vous ?



2. Vos objectifs initiaux

Quels projets ou intentions
aviez-vous en début d'année ?

Lesquels ont avancé ?

Lesquels sont restés en suspens ?

Pourquoi ?



PERSONNEL

PROFESSIONNEL

3. Événement marquant

Mois par mois notez 1 ou 2 événements marquants
chaque mois : ce qui vous a nourri, ce qui vous a freiné

janvier

février

janvier

février

mars

avril

mars

avril

mai

juin

mai

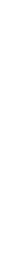
juin

PERSONNEL

PROFESSIONNEL

4. Frustrations, freins

Qu'est-ce qui vous a pesé, manqué,
agacé ? Quels obstacles se répètent ?
Notez-les sans chercher à les résoudre
tout de suite.



5. Valeurs

Quelles sont les 3 à 5 valeurs fondamentales qui
vous guident aujourd'hui ? par exemple : Créativité,
liberté, transmission, beauté, autonomie...
Écrivez les vôtres.



6. Alignement

Quand vous relisez vos réponses...
Êtes-vous aligné-e ? Vos projets reflètent-ils vos
priorités et vos valeurs ? Sinon : pourquoi ?
Que pouvez-vous réajuster ?



PERSONNEL

PROFESSIONNEL

7. Priorités à venir

Qu'est-ce qui est important pour vous dans les 6 mois qui viennent ?
Notez 3 axes de priorité (pro / perso / mixte)



8. Première action concrète

Pour chaque priorité, quelle petite action simple
pouvez-vous poser ?
Quand allez-vous la faire ?
Notez-la dans votre agenda comme un rendez-
vous avec vous-même.

