



BILAN

annuel

Introduction

C'est pour vous, chers clients et clientes, que j'ai créé un jour ce document afin de vous permettre de prendre le temps de bien compléter cette année qui s'achève mais aussi préparer la nouvelle qui arrive à grand pas.

Ce bilan est un temps d'arrêt pour vous permettre de reconnaître votre développement, votre transformation, votre croissance ainsi que vos réalisations.

Trop souvent, en fin d'année, nous nous rappelons uniquement de ce que l'on a pu mener à terme et aussi ce que l'on a dû remettre ou même abandonner. Cependant, il y a tant de choses que nous avons réalisées.

Par ce bilan, je souhaite que chacun de vous s'offre une pause, un moment pour prendre conscience de tous ce que cette année lui a apporté.

Ce simple exercice permet de prendre du recul et même de la hauteur afin de reconnaître tout ce que vous avez accompli certes, mais aussi de clarifier chacune des angles et domaines de votre vie pour vous permettre de débiter en force la nouvelle année.

Je suis certaine que vous ferez de belles découvertes à votre sujet.

Nous allons bien évidemment en discuter ensemble et de l'utiliser pour assurer une relance en force et parfaire son alignement. Il est essentiel que ce que vous désirez soit clair pour vous.

Pour certains, ce bilan les amènera même à vouloir élever leurs propres standards tant professionnellement que personnellement.

Comme vous le savez sûrement, j'image la vie tel un « un Mini-Wheat ». Je ne vous apprend rien en disant qu'il y a toujours deux côtés à toute chose et que pour aller de l'avant, il est important d'en prendre pleinement conscience.

Ce sera donc un moment d'introspection durant lequel je vous demande de prendre le temps de prendre le temps pour bien le compléter mais surtout pour vous permettre d'être entièrement honnête avec vous et de nommer les choses telles qu'elles le sont pour vous.

Et maintenant, si on débutait!

MON BILAN

1. Si vous aviez à définir ou résumer l'année qui s'achève en lui donnant un titre, lequel serait-il?

2. Dressez la liste des projets (changements, développements, etc.) que vous vouliez réaliser ou planifier réaliser durant l'année.

[illegible]

Établissez maintenant la liste des projets mis en route et évaluer le niveau d'avancement de chacun de ces projets.

[illegible]

3. Énumérez une liste d'accomplissements, d'aptitudes ou d'habiletés développées, connaissances acquises, etc.

4. Énumérez ce que vous considérez avoir été un échec ou dont vous êtes simplement insatisfait.

5. Qu'avez-vous appris de ces situations? (Utilisez l'endos au besoin)

6. Énumérez les découvertes que vous avez fait au niveau relationnel (collaborateurs, personnes inspirantes, amitiés, collègues ou autre)

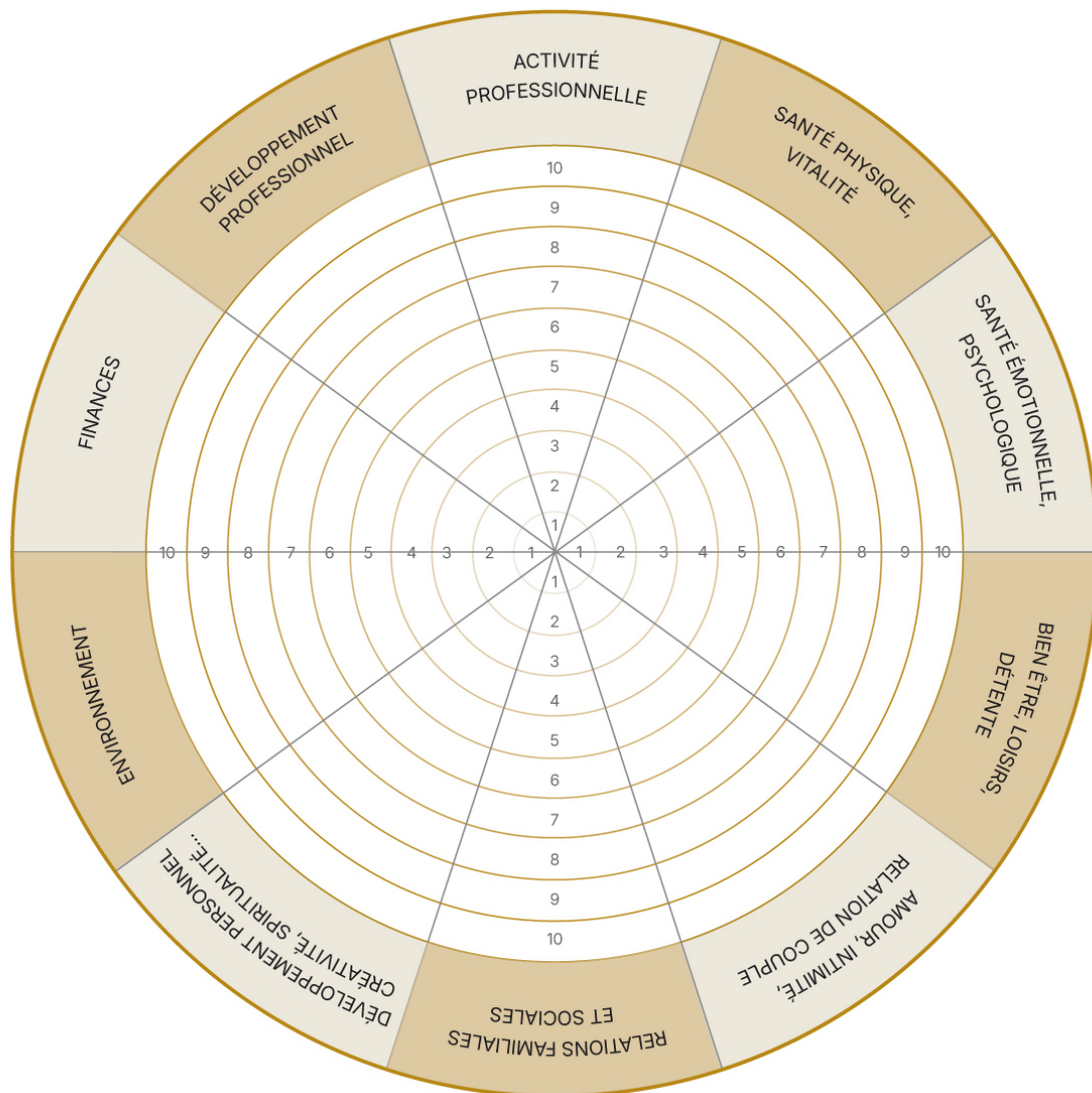
7. Qu'est-ce que ces découvertes relationnelles vous ont apportées? De quelle façon ont-elles contribué à votre vie?

8. **La roue de la vie** : en quelques minutes, vous aurez une image claire de votre niveau de satisfaction face à votre vie actuelle. Vous pourrez identifier les domaines de votre vie sur lesquelles vous pourrez vous pencher lors de la prochaine année afin d'améliorer les écarts entre chacune d'elles et faciliter votre croissance personnelle et professionnelle.

MÉTHODE

Évaluez sur une échelle de 1 à 10, **votre niveau de satisfaction** pour chacun des domaines (0 étant peu satisfaisante et 10 très satisfaisante). Ensuite, reliez les points d'un côté à l'autre de chacune des pointes et colorez ou hachurez ensuite la partie qui représente votre niveau de satisfaction c'est-à-dire entre zéro et 10.

Une fois la roue complétée, vous obtenez le « design » de votre roue de la vie.



Et puis? Roulez-vous sur les chapeaux de roues?

ET MAINTENANT... QUE FAIRE DE TOUT CELA?

9. Tout projet nécessite un minimum de réflexion et de préparation.

PASSONS MAINTENANT À L'ACTION!

Prendre une feuille par projet et la compléter.

- Les objectifs que je me fixe;
 - Les compétences, connaissances et habiletés que je possède;
 - Les compétences, connaissances et habiletés que j'ai à développer;
 - Le temps que j'ai à y consacrer quotidiennement, hebdomadairement;
 - Les personnes ressources pour m'appuyer, m'aider, contribuer (mon réseau);
 - Les personnes ressources que je dois trouver;
 - Les moyens que je possède (financiers, communications, équipements, etc.);
 - Les moyens manquants à créer, à trouver, à demander;
 - Date de réalisation finale du projet / objectif.
10. Si vous le souhaitez, vous pourrez ensuite bâtir votre « dream bord », c'est-à-dire, prendre un carton et y coller des images, y faire des dessins, y inscrire des phrases inspirantes... mais tout cela doit représenter les objectifs que vous venez d'énumérer. Ce « dream bord » vous donne en un clin d'œil un rappel en image des résultats que vous désirez produire pour vos projets. Affichez-le dans un endroit où vous le verrez chaque jour.
11. Maintenant, il ne vous restera qu'à mettre à votre agenda les plages horaires nécessaires pour vous assurer que vous accordez à chacun de vos projets, le temps nécessaire pour le réaliser.

Bon succès

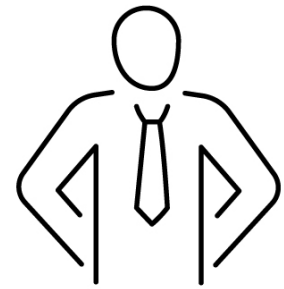
Et si...

Vous éprouvez des difficultés à clarifier votre esprit pour pouvoir compléter votre bilan ou créer votre plan d'action?

Vous désirez augmenter vos standards et repoussez vos limites?

Vous désirez du « feedback » et être soutenu dans ce projet, cet objectif?

Vous désirez atteindre le Succès plus efficacement?



**Les services
d'un Coach
vous seront
UTILES!**

◆ *Eh oui!*

◆ *Les services d'un Coach professionnel vous permettra d'améliorer le focus, de simplifier les étapes et de les fixer de façon à ce qu'elle soit mesurables et réalisables. Le Coach vous offre un feedback constructif pour aller de l'avant, il vous « challengera », mais surtout, établira des standards de Succès pour vous et vous y ramènera chaque fois que vous voudrez tricher, baisser les bras et même peut être abandonner.*

Activités professionnelle

POINTAGE
DE LA ROUE

Les objectifs que je me fixe

Les compétences, connaissances et habiletés que je possède

Les compétences, connaissances et habiletés que j'ai à développer

Le temps que j'ai à y consacrer Quotidiennement : _____ Hebdomadairement : _____

Les personnes ressources pour m'appuyer, m'aider, contribuer (mon réseau)

Les personnes ressources que je dois trouver

Les moyens que je possède (financiers, communications, équipements, etc.)

Les moyens manquants à créer, à trouver, à demander

Date de réalisation finale du projet / objectif _____

Les objectifs que je me fixe

Les compétences, connaissances et habiletés que je possède

Les compétences, connaissances et habiletés que j'ai à développer

Le temps que j'ai à y consacrer Quotidiennement : _____ Hebdomadairement : _____

Les personnes ressources pour m'appuyer, m'aider, contribuer (mon réseau)

Les personnes ressources que je dois trouver

Les moyens que je possède (financiers, communications, équipements, etc.)

Les moyens manquants à créer, à trouver, à demander

Date de réalisation finale du projet / objectif _____

Les objectifs que je me fixe

Les compétences, connaissances et habiletés que je possède

Les compétences, connaissances et habiletés que j'ai à développer

Le temps que j'ai à y consacrer Quotidiennement : _____ Hebdomadairement : _____

Les personnes ressources pour m'appuyer, m'aider, contribuer (mon réseau)

Les personnes ressources que je dois trouver

Les moyens que je possède (financiers, communications, équipements, etc.)

Les moyens manquants à créer, à trouver, à demander

Date de réalisation finale du projet / objectif _____

Les objectifs que je me fixe

Les compétences, connaissances et habiletés que je possède

Les compétences, connaissances et habiletés que j'ai à développer

Le temps que j'ai à y consacrer Quotidiennement : _____ Hebdomadairement : _____

Les personnes ressources pour m'appuyer, m'aider, contribuer (mon réseau)

Les personnes ressources que je dois trouver

Les moyens que je possède (financiers, communications, équipements, etc.)

Les moyens manquants à créer, à trouver, à demander

Date de réalisation finale du projet / objectif _____

Amour, intimité, relation de couple

POINTAGE
DE LA ROUE

Les objectifs que je me fixe

Les compétences, connaissances et habiletés que je possède

Les compétences, connaissances et habiletés que j'ai à développer

Le temps que j'ai à y consacrer Quotidiennement : _____ Hebdomadairement : _____

Les personnes ressources pour m'appuyer, m'aider, contribuer (mon réseau)

Les personnes ressources que je dois trouver

Les moyens que je possède (financiers, communications, équipements, etc.)

Les moyens manquants à créer, à trouver, à demander

Date de réalisation finale du projet / objectif _____

Relations familiales et sociales

POINTAGE
DE LA ROUE

Les objectifs que je me fixe

Les compétences, connaissances et habiletés que je possède

Les compétences, connaissances et habiletés que j'ai à développer

Le temps que j'ai à y consacrer Quotidiennement : _____ Hebdomadairement : _____

Les personnes ressources pour m'appuyer, m'aider, contribuer (mon réseau)

Les personnes ressources que je dois trouver

Les moyens que je possède (financiers, communications, équipements, etc.)

Les moyens manquants à créer, à trouver, à demander

Date de réalisation finale du projet / objectif _____

Les objectifs que je me fixe

Les compétences, connaissances et habiletés que je possède

Les compétences, connaissances et habiletés que j'ai à développer

Le temps que j'ai à y consacrer Quotidiennement : _____ Hebdomadairement : _____

Les personnes ressources pour m'appuyer, m'aider, contribuer (mon réseau)

Les personnes ressources que je dois trouver

Les moyens que je possède (financiers, communications, équipements, etc.)

Les moyens manquants à créer, à trouver, à demander

Date de réalisation finale du projet / objectif _____

Environnement

POINTAGE
DE LA ROUE

Les objectifs que je me fixe

Les compétences, connaissances et habiletés que je possède

Les compétences, connaissances et habiletés que j'ai à développer

Le temps que j'ai à y consacrer Quotidiennement : _____ Hebdomadairement : _____

Les personnes ressources pour m'appuyer, m'aider, contribuer (mon réseau)

Les personnes ressources que je dois trouver

Les moyens que je possède (financiers, communications, équipements, etc.)

Les moyens manquants à créer, à trouver, à demander

Date de réalisation finale du projet / objectif _____

Les objectifs que je me fixe

Les compétences, connaissances et habiletés que je possède

Les compétences, connaissances et habiletés que j'ai à développer

Le temps que j'ai à y consacrer Quotidiennement : _____ Hebdomadairement : _____

Les personnes ressources pour m'appuyer, m'aider, contribuer (mon réseau)

Les personnes ressources que je dois trouver

Les moyens que je possède (financiers, communications, équipements, etc.)

Les moyens manquants à créer, à trouver, à demander

Date de réalisation finale du projet / objectif _____

Les objectifs que je me fixe

Les compétences, connaissances et habiletés que je possède

Les compétences, connaissances et habiletés que j'ai à développer

Le temps que j'ai à y consacrer Quotidiennement : _____ Hebdomadairement : _____

Les personnes ressources pour m'appuyer, m'aider, contribuer (mon réseau)

Les personnes ressources que je dois trouver

Les moyens que je possède (financiers, communications, équipements, etc.)

Les moyens manquants à créer, à trouver, à demander

Date de réalisation finale du projet / objectif _____