



1

SMART. PEOPLE
RECRUTEMENT . COACHING . BILAN DE COMPETENCES

WORKBOOK

COACHING CARRIÈRE

L'HEURE DU BILAN
ANNÉE 2023

Helà,

Je suis très contente que vous ayez téléchargé ce workbook et décidé de faire le bilan de votre année.

La fin de l'année est l'occasion de vous remémorer tout ce que l'on a accompli et de faire le plein de "carburant" pour la nouvelle année à venir.

Pour que cela soit vraiment bénéfique, je vous propose de regarder le verre à moitié plein, plutôt que de voir le côté à moitié vide. L'idée ici n'est pas de se concentrer sur le négatif, mais de révéler vos succès, prendre le temps de les célébrer, avant d'attaquer une nouvelle année.

Vous trouvez dans ce workbook une série d'exercices qui vous permettront de :

- Mettre en lumière les faits marquants de l'année,
- Tirer les enseignements de l'année,
- Célébrer vos succès.

Avant de commencer, je vous conseille de vous mettre dans de bonnes conditions :

Réservez-vous au moins 1 heure pour faire votre bilan de l'année tranquillement.

Trouvez un endroit où vous pourriez vous concentrer sans être dérangé. Complétez ce workbook en ligne en cliquant sur les cases, imprimez-le ou prenez de quoi noter vos réponses à part.

Une fois prêt, répondez aux questions honnêtement en suivant l'ordre de progression. Faites de votre mieux pour répondre à chaque question. Le tout n'est pas de noter ce qui fait bien sur le papier, mais ce dont VOUS êtes le plus fier, même si cela peut paraître petit ou moins important pour les autres.

Ce qui compte, c'est vous !

J'espère que ce guide vous aidera à célébrer votre année 2023 avant d'entamer une année 2024 fantastique.

À bientôt,

Laetitia
Coach de carrière



L'ANNÉE EN UN COUP D'OEIL

Pour chaque mois, quelle est la réalisation dont vous êtes le plus fier (petite ou grande) ?
Notez au moins un succès par mois.

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOUT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

VOTRE ÉQUILIBRE

1 - Sur une échelle de 0 (pas du tout) à 10 (très), quel est votre niveau de satisfaction de votre équilibre de vie cette année ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 - Pour chacun de vos domaines de vie, quels ont été les faits marquants, les petits et grands changements positifs cette année ? Quelles sont vos réussites ?

VIE PROFESSIONNELLE

FINANCES

VIE SOCIALE

(AMIS & FAMILLE)

VIE AMOUREUSE

SANTÉ / FORME

ENVIRONNEMENT

(LIEU DE VIE, BIENS MATÉRIELS...)

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LOISIRS & FUN

3 - Quel a été le plus grand changement pour vous cette année ?

LE BILAN

1 - Quels sont vos succès et apprentissages de l'année sur le plan personnel et professionnel ? Essayez de trouver 3 réponses à chaque question ci-dessous.

SUCCÈS

Grandes ou petites réalisations, de quoi suis-je le plus fier ?

CHALLENGES

Qu'est-ce qui a été difficile ? Quel challenge ai-je surmonté ?

LEÇONS

Qu'ai-je appris de ma vie pro et ma vie perso ? Quelles leçons en ai-je tirées ?

FUN

Qu'est-ce qui m'a apporté le plus de plaisir et de bonheur cette année ?

En

2023

CONNAISSANCE

Qu'ai-je appris à propos de moi (ex. : talent, valeur, peur, force...)

RELATIONS

Qui m'a soutenu et/ou inspiré pendant cette année ?

CONTRIBUTIONS

Qu'ai-je apporté comme valeur cette année ? À quoi ai-je contribué ?

SOUVENIRS

Quels sont mes 3 plus beaux souvenirs de l'année ?

2 - Si vous résumiez l'année en une phrase, le titre de votre journal, qu'écrivez-vous?

L'HEURE DES RÉCOMPENSES

"Célébrer ce que vous voulez voir plus" - Thomas J. Peters

Comment allez-vous célébrer vos succès et apprentissages de cette année ? Quelle(s) récompense(s) allez-vous vous octroyer ?

Notez toutes vos idées, puis choisissez votre récompense.

Choisissez quelque chose qui agira comme une "ancree" en vous remémorant vos succès, une récompense spéciale pour reconnaître tous vos efforts. Le mieux est de choisir quelque chose que vous verrez souvent.

Voici quelques exemples : faire une sortie rien que pour vous et immortaliser ce moment avec une photo, acheter un objet qui vous fait plaisir ou de plus symbolique pour vous rappeler ce que vous avez accompli.

VOS IDÉES

VOTRE RÉCOMPENSE

VOUS AVEZ TERMINÉ

FÉLICITATIONS !

Qu'avez-vous retenu ? Comment vous sentez-vous ?
Qu'allez-vous faire des enseignements de ce bilan ?

Je vous souhaite de belles fêtes et une année 2024 fantastique.

La prochaine étape ? Définir quelle direction voulez-vous donner à votre année 2024 !

POUR ALLER PLUS LOIN

LE COACHING

- Vous êtes un peu perdu, bloqué, vous sentez que vous avez besoin d'être accompagné ? Coach certifiée, je propose un accompagnement sur-mesure.
- Intéressé(e) ? Rendez-vous [ici](#) pour en savoir plus.

LES FORMATIONS EN LIGNE

- Vous souhaitez avancer à votre rythme ? Sans contrainte ? de chez vous ?
- Découvrez les formations SMART People pour mieux concilier votre vie pro et perso, organiser votre temps sans stress et booster votre productivité.