

évolu  sens
COACHING • CONSEIL



BILAN DE L'ANNÉE

Bilan de fin d'année

Le bilan de l'année qui se termine et le choix d'objectifs pour l'année à venir vont de pairs. Cette autoévaluation t'amène à faire ressortir tes réussites, tes échecs, les leçons que tu as apprises ainsi que tous les événements importants à souligner.

Par la suite, la mise en place d'objectifs pour la prochaine année sera quelque peu influencée par ce pas de recul. Tu auras une meilleure vue sur les éléments à travailler et à prioriser.

Pour effectuer cet exercice, je t'invite à réserver un moment où tu ne seras pas dérangé. Isole-toi dans un endroit calme, dans le silence, ou accompagné d'une musique que tu aimes et qui t'inspire. Réponds honnêtement aux questions. De toute façon, c'est juste à toi que tu risques de mentir!

Réflexion

Il est important de savoir d'où tu pars pour savoir où tu vas. Le chemin parcouru est souvent plus impressionnant qu'on le pense.

- Où en étais-tu à pareille date l'an passé?
- En quoi as-tu évolué au cours de cette année? Ou comment ta vision de la vie a-t-elle évolué?
- Quelle est la chose pour laquelle tu as le plus de gratitude cette année et comment a-t-elle enrichi ton parcours?

Courage

- Quelle décision as-tu prise cette année et qui t'a demandé une grande dose de courage?
- Comment cette décision a-t-elle impacté ton année et ta vision pour l'avenir?
- As-tu eu le courage de sortir de ta zone de confort pour explorer et essayer de nouveaux horizons? Si oui, comment cette expérience t'a-t-elle transformé et qu'as-tu appris?

Constat et reconnaissance

- Quels sont tes moments les plus mémorables de 2023?
Souviens-toi de ces moments, et comment ces réussites ont impacté positivement ton parcours.
- Quelle a été ta plus grande réussite professionnelle? Et ta plus grande réussite personnelle?
Je suis certaine que tu en as plusieurs, toutefois essaye d'en retenir une seule professionnelle et une seule personnelle.
- En quoi ces réussites sont-elles spéciales?
- Comment pourraient-elles faire une différence pour toi dans la prochaine année?

Observation et croyances

Dans cette section, je t'invite à répondre aux questions pour chaque objectif que tu as mis en place dans la dernière année. Par exemple, si tu avais trois objectifs à réaliser, réponds aux questions pour chaque objectif individuellement.

- As-tu l'impression d'avoir atteint cet ou ces objectif(s)?
Pour cette question, assure-toi de poser un regard juste sur ce qui était prévu et ce qui a été accompli.
 - Si oui, quelle(s) croyance(s) supportante(s) ou pensée(s) positive(s) ou vision t'a accompagné dans l'atteinte de cet objectif?
 - Sinon, quelle(s) croyance(s) limitante(s) ou pensée(s) négative(s) a freiné ton élan, et donc l'atteinte de cet objectif?

Introspection avec attitude

- Quels sont les échecs ou les situations difficiles de la dernière année?
Les échecs constituent ta plus grande source d'apprentissage. Impossible de les ignorer. Cependant, il est conseillé de ressortir l'expérience de chaque échec.

- **Quel a été ton plus grand apprentissage?**
Les prises de conscience sont souvent utiles pour éviter de répéter les mêmes erreurs. Tirer une leçon globale de ce qui s'est passé durant l'année est un atout précieux.
- **De quoi es-tu vraiment fier d'un point de vue personnel?**
La vie professionnelle est souvent dépendante de ce qui se passe dans la vie personnelle. Prends le temps de voir en quoi ta fierté au niveau personnel t'a aidé à aller de l'avant cette année.

Planification du prochain parcours

- **Que souhaites-tu réaliser durant la prochaine année?**
Le bilan est un constat, mais aussi l'occasion de se projeter dans l'avenir en tenant compte de ce qui a été et des apprentissages qui en ont découlé.
- **Quel mot phare résumera ta principale intention pour la prochaine année?**
Chaque année, un mot me guide. Je m'y rattache lorsque je perds mes repères ou lorsque je veux me souvenir de ma destination.
- **Où aimerais-tu être rendu dans un an?**
Cette question a un pouvoir immense, car c'est un peu comme se faire une promesse à soi-même. De plus, si elle est écrite, il est plus probable que tu fasses tout ce qui est en ton pouvoir pour y arriver.
- **Où aimerais-tu être rendu dans cinq ans? Dans dix ans?**
Avoir une vision à long terme offre une perspective élargie sur ta vie et tes aspirations. En ayant une vision claire de ce que tu veux accomplir à long terme, tu peux mieux prioriser tes objectifs annuels. Il n'est pas rare que grâce à cet exercice, un objectif soit déplacé vers une autre année.
- **En un mot, résume ton année.**

Appel à l'action

- **Récapitule brièvement les points clés du bilan. C'est-à-dire, prends le temps de relire tes réponses et de souligner les éléments qui t'interpellent le plus. Ils te serviront à définir tes prochains objectifs.**
- **Quels objectifs spécifiques aimerais-tu atteindre cette année?**

- Ces objectifs sont-ils en lien avec ta vision dans cinq et dix ans?
- Quelles actions concrètes peux-tu prendre dès maintenant pour te rapprocher de ces objectifs?
- Comment pourrais-tu intégrer ces objectifs dans ta vie quotidienne?

Prochaine étape : Les Objectifs SMARTEF+.