



# Ton Work Book



« Je fais le bilan de cette année et je prépare l'année prochaine. »

© Pauline Fortin



# PRÉAMBULE



**Avant de te lancer dans ton bilan et dans ta projection, je t'invite à prendre 5 minutes pour cet exercice d'introduction.**

**Quels sont les 3 conseils que tu donnerais à ton « toi » d'il y a 3 ans ? (ça peut être 4, 5 ou 6 ans en fonction d'où tu étais)**

A pink sticky note is shown with a yellow smiley face and a blue paperclip in the top right corner. The note contains the following text:

3 conseils que je voudrais donner à mon « moi » d'il y a 3 ans :

- 1.
- 2.
- 3.

# TEMPS 1 - Je fais le bilan de mon année



## Evaluation quantitative

Attribue une note de 0 à 10 en face de chaque élément.

Items	Question	Note	Commentaires
Finances	Au niveau finance je me sens comment ?		
Carrière	Suis-je content de la trajectoire de ma carrière ?		
Santé	Comment je me sens dans mon corps physiquement ?		
Famille & amis	A quel point je suis content de la qualité de mes relations ?		
Vie amoureuse	Comment je me sens dans ma vie amoureuse ?		
Spiritualité	Est-ce que je prends le temps de me connecter à quelque chose de plus grand que moi ?		
Fun	Est-ce que je dévoue assez de temps à des moments de plaisir ?		

# TEMPS 1 - Je fais le bilan de mon année



## Objectifs

- Est-ce que je m'étais posé des objectifs ? oui - non - à la louche
- Comment les ais-je suivis sur une année ?

.....

.....

- Qu'est-ce que je n'ai pas réalisé ou atteint ? Et pour quelles raisons ?

.....

.....

## Business

- Est-ce que je suis rentable cette année ?

.....

.....

- Qu'est-ce que j'ai le plus vendu ?

.....

.....

- Qu'est-ce qui me rapporte le plus ?

.....

.....

- Qu'est-ce qui me coûte le plus ?

.....

.....

- Quelles offres (produits/services) je veux garder ?

.....

.....

- Quelles offres (produits/services) je veux arrêter ?

.....

.....

## Imprévisible

Qu'est-ce qui a été inattendu dans mon année : positif ou négatif ?

.....

.....

# TEMPS 1 - Je fais le bilan de mon année



## Collaboration

- Avec qui j'ai aimé travailler (partenaires, clients, collègues ...) ?

.....  
.....

- A qui ai-je envie de dire merci ?

.....  
.....

- Comment pourrais-je le faire ?

.....  
.....

## Fun (pro et/ou perso, c'est toi qui vois 😊)

- Quels ont été mes temps fort ?

.....  
.....

- Où ai-je pris le plus de plaisir ?

.....  
.....

- Quelles sont les tâches que j'aime le plus faire ?

.....  
.....

- Qu'est-ce que je n'ai pas aimé faire ?

.....  
.....

## Equilibre pro / perso

- Comment je me sens sur ce point ?

.....  
.....

- Est-ce que j'ai respecté mon équilibre pro / perso ?

.....  
.....

# TEMPS 1 - Je fais le bilan de mon année



## Commercial

- Comment ai-je obtenu de nouveaux clients cette année ?

.....  
.....

- Combien de temps ça m'as pris ?

.....  
.....

## Communication

- Est-ce que je connais mes statistiques ? Oui – non - bof
- Qu'est-ce qui a fonctionné ?

.....  
.....

- Qu'est-ce que j'ai déjà fait évoluer cette année ?

.....  
.....

## Bilan général

- Ce qui a fonctionné : mes réussites, mes fiertés, les stratégies qui ont fonctionné, les projets aboutis ?

.....  
.....

- Qu'est-ce que j'ai envie de célébrer en cette fin d'année et comment ?

.....  
.....

- Ce qui n'a pas fonctionné : mes échecs, les projets non aboutis, mes frustrations, mes déceptions ?

.....  
.....

- Quels sont les apprentissages que je retiens de cette année ?

.....  
.....

# Je jette



Identifies 4 activités/tâches/projets/missions ou autres de cette année que tu veux jeter.

Symboliquement, tu peux aller jusqu'à chiffonner ces papiers et les jeter à la poubelle !

1 :



2 :



3 :



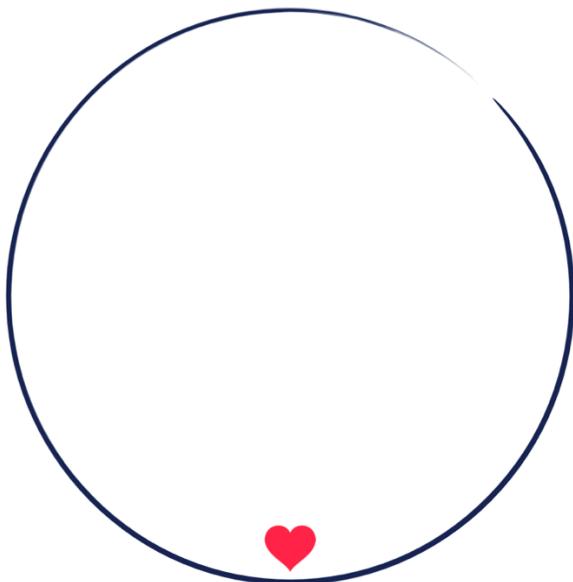
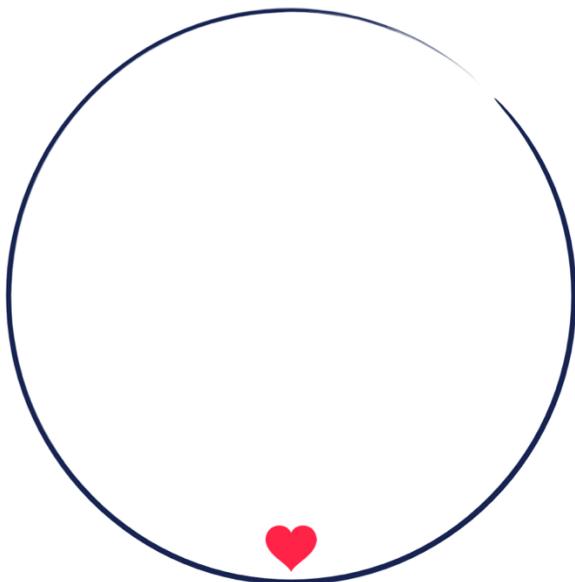
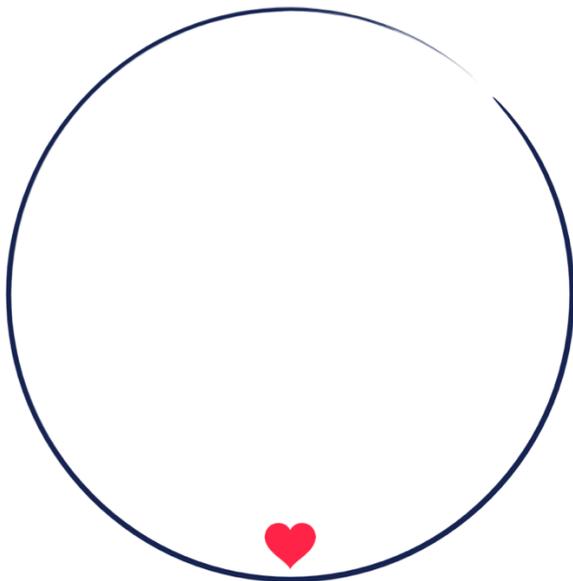
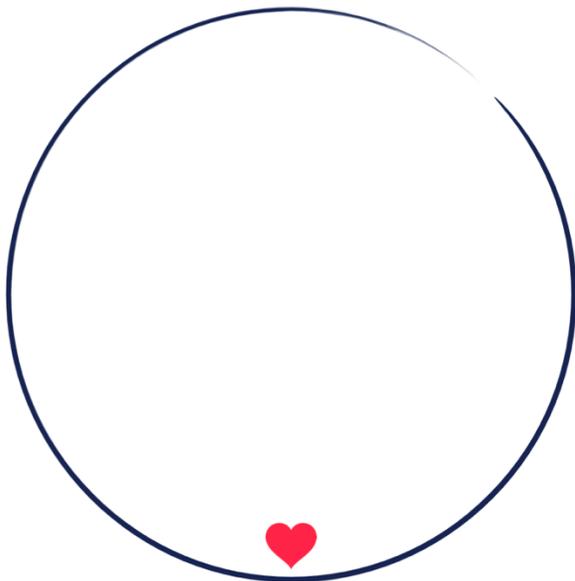
4 :



# Je garde mes trésors



**Identifies 4 choses de cette année que tu veux garder, ce qui pour toi est essentiel de retrouver l'année prochaine !**



# TEMPS 2 - Je me projette l'année prochaine



## Objectifs pour l'année à venir

- Poser mes intentions/envies pour ma vie pro :

.....  
.....  
.....  
.....

- Poser mes intentions/envies pour ma vie perso :

.....  
.....  
.....  
.....

## Business

- Quel CA je veux faire : le mini du mini ? et l'objectif idéal ?

.....  
.....

- Quelles activités je veux développer le plus ?

.....  
.....

- Qu'est-ce que j'aimerais améliorer dans mon business ?

.....  
.....

## Commercial

- Quelle est ma stratégie pour atteindre mon CA ?

.....  
.....  
.....

- Quelles sont les actions que je dois mettre en place ?

.....  
.....  
.....

# TEMPS 2 - Je me projette l'année prochaine



## Communication

- Quelles sont mes pistes d'amélioration ?  
.....  
.....
- Est-ce que mon site internet va nécessiter une maj ?  
.....  
.....
- Quels sont les thèmes clés sur lesquels je veux communiquer ?  
.....  
.....

## Compétences

- Sur quoi j'ai envie de me former ?  
.....  
.....
- Est-ce que j'ai besoin d'être coaché/accompagné sur un point ?  
.....  
.....
- De combien je dispose financièrement ? et en termes de temps ?  
.....  
.....

## Partenaires

- Avec qui j'ai envie de travailler ?  
.....  
.....

## Équilibre vie pro / vie perso

- Qu'est-ce que je veux comme équilibre ?  
.....  
.....
- Quelles nouvelles habitudes je veux mettre en place ?  
.....  
.....

# TEMPS 2 - Je me projette l'année prochaine



## Rêves

- Quels rêves j'ai envie de réaliser ?  
.....  
.....
- Qu'est-ce que j'ai envie d'essayer et que je n'ai jamais fait ?  
.....  
.....

## Temps forts

- Qu'est-ce que j'ai envie de vivre comme moments forts ?  
.....  
.....
- Quels sont les moments de kiffs que j'ai envie d'avoir dans ma vie ?  
.....  
.....

## Mindset

- Sur quoi voudrais-je me discipliner ? Quelles nouvelles habitudes je voudrais avoir ?  
.....  
.....  
.....
- Qu'est-ce que je suis prêt à mettre en place pour y arriver ?  
.....  
.....  
.....

## En synthèse

- 3 mots pour définir la direction à prendre cette nouvelle année :
  1. ....
  2. ....
  3. ....

## TEMPS 3 - Je me mets en action



**« Un rêve écrit sur papier avec une date devient un but, un but élaboré en étapes devient un plan, un plan combiné à des actions devient réalité »**

Greg S. Reid 

Pour finaliser cet atelier en passant à l'action, je priorise mes objectifs en sélectionnant les 3 plus importants.

Je les définis en mode SMART : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporellement défini.

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

Je mets en place un plan d'action détaillé : mois par mois pour transformer mes objectifs en action à réaliser. (cf tableau de mise en action)

Notes à ne pas oublier dans sa planification annuelle :

- Planifier mes actions dans mon agenda quotidien pour avoir le temps de réaliser mes objectifs ! Donc réserver au minimum 2h par semaine à l'atteinte de mes objectifs annuels.
- Planifier dans l'année des rendez-vous avec moi-même pour faire le point sur mes objectifs annuels (entre 2 à 6 rdv/an)
- Planifier dès décembre mes vacances et mes jours off dans mon agenda pour toute l'année à venir. 😎

Et si besoin, d'un coach pour t'aider à atteindre tes objectifs, c'est mon job et j'adore ça, alors contacte-moi :

Pauline Fortin - La Faveltière 44430 Loroux-Bottereau

[pauline@jefaismonpremierpas.fr](mailto:pauline@jefaismonpremierpas.fr)

06 71 91 19 92

[www.jefaismonpremierpas.fr](http://www.jefaismonpremierpas.fr)



jefaismonpremierpas



## Conclusion



Maintenant, reprends les 3 conseils que tu as noté au début de ce workbook, il y a fort à parier que ces 3 conseils soient toujours d'actualité et qu'il serait bon pour toi de suivre tes propres conseils.

Gardes toujours en tête que tu es le mieux placé pour savoir ce qui est bon pour toi et la direction à donner à ta vie.



Alors quel sera ton premier pas de demain pour rendre ton avenir possible ?