

Mon nom : _____



Votre MEILLEURE ANNEE démarre
maintenant !

MES
RESOLUTIONS
pour 2021

DICTIONNAIRE 2021

Au fil des pages et lors de nos échanges, nous ferons usage des mots-clés suivants. A ajouter aux favoris ! ;)

- ✓ **ACTION** : Fait ou faculté d'agir, de manifester sa volonté, en accomplissant quelque chose pour atteindre un objectif
- ✓ **CHALLENGE** : Situation qui met à l'épreuve les capacités de quelqu'un, constituant pour lui un défi à relever
- ✓ **COURAGE** : Force, énergie et envie de faire une action qui peut a priori effrayer
- ✓ **MOTIVATION** : Désir ou volonté de quelqu'un dans son action ; fait pour quelqu'un d'être motivé à agir
- ✓ **OBJECTIF** : But, résultat vers lequel tend l'action de quelqu'un
- ✓ **OBJECTIF SMART** : Objectif spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et inscrit dans le temps
- ✓ **PERSEVERANCE** : Détermination de quelqu'un à réussir ce qu'il a entrepris malgré la difficulté dans l'atteinte du succès
- ✓ **PLAN** : Suite d'étapes prévue pour atteindre un but, projet ainsi élaboré
- ✓ **RESILIENCE** : Capacité de rebond après un échec, la rencontre de difficultés
- ✓ **VISION** : Capacité de penser ou de planifier l'avenir avec imagination ou sagesse

#cestparti

RECAP *annuel*

1. Quelles sont les 3 choses que vous avez apprises sur vous l'année dernière ?

2. Quelle est la plus grande leçon que vous ayez apprise d'une erreur l'an dernier ?

3. Quel est votre souvenir préféré de l'année dernière ?

4. Qu'aimeriez-vous répéter cette année par rapport à l'année dernière ? Pourquoi ?

5. Quels changements ferez-vous cette année ?

6. Couleur préférée : _____
7. Livre préféré : _____
8. Film préféré : _____
9. Chanson préférée : _____
10. La citation qui vous a accompagnée :



Pour les points 6 à 10, qu'est-ce que cela dit de vous ?

CALENDRIER

Mentionnez les temps forts de l'année à venir.

2021

January

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

February

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

March

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

April

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

May

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

June

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

July

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

August

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

September

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

October

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

November

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

December

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

TABLEAU DE *visualisation*

Pour pleinement profiter de l'année à venir et aller vers ce que vous souhaitez de meilleur, je vous invite à remplir ce tableau de visualisation. Il s'agit d'un outil utilisé pour clarifier et garder le focus sur un objectif spécifique. Notez-y des citations, des mots-clés, collez des images qui représentent tout ce que vous voulez être, faire ou inviter dans votre vie.



RESOLUTIONS

✓ **RESOLUTION** : une décision ferme de faire ou de ne pas faire quelque chose

Plus
de ça

☐ Sourire davantage

Moins
de ceci

☐ Boire moins de café

« Si vous pensez que vous êtes trop petit pour changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un moustique, », Dalai Lama

Définir des objectifs SMART

Ecrivez 2 objectifs SMART pour vous-même. L'un est défini à court terme, dans la semaine et l'autre est à réaliser dans le mois. Vérifiez que votre objectif est bien SMART (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et inscrit dans le temps).

☐ Objectif de la semaine :

☐ Objectif du mois :



L'ANNEE en un coup d'oeil

Maintenant que vous êtes familier avec l'exercice, je vous invite à planifier un objectif par mois. Il peut être personnel ou professionnel.

Janvier	Février	Mars	Avril

Mai	Juin	Juillet	Août

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

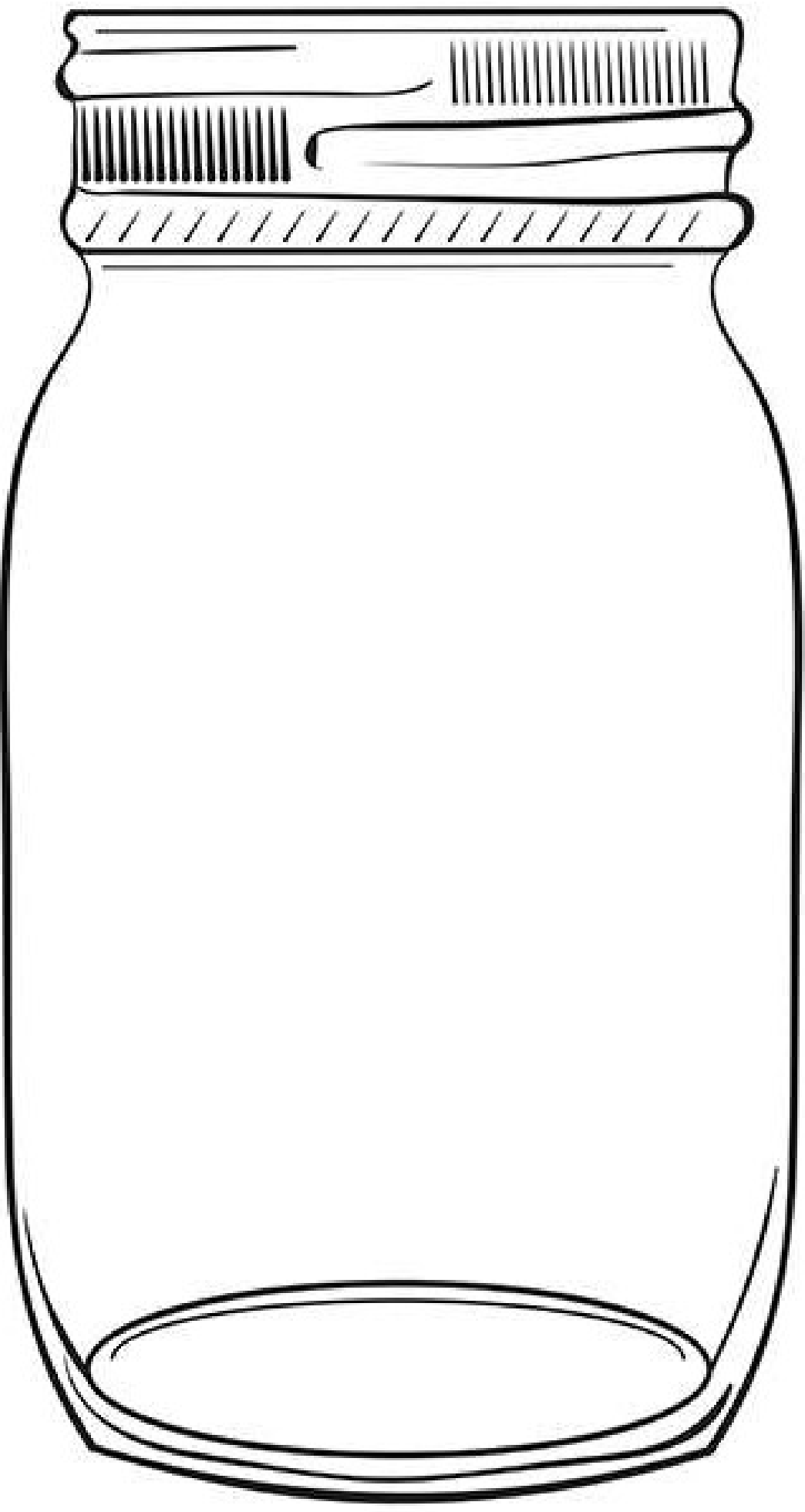
Une CARTE à moi-même

Développez un discours intérieur positif en vous écrivant une carte d'encouragement. Elle vous incitera à atteindre vos résolutions et objectifs durant cette année. Dans un an, où en serez-vous ?

POSTCARD

Le bocal à SOUVENIRS

MODE D'EMPLOI : À partir de maintenant, remplissez ce pot vide en y notant les bonnes choses qui vous arrivent. À la fin de l'année, faites l'inventaire des petits et grands plaisirs de cette année !



QUELLE EST VOTRE *devise* DE L'ANNEE

MODE D'EMPLOI : Pensez à une courte phrase ou à une citation qui va vous accompagner cette année. Ensuite, découpez des lettres dans des magazines et disposez-les dans le tableau ci-dessous. Lorsque vous vous débattrez ou avez l'impression que quelque chose est trop difficile, souvenez-vous de cette devise. Faites-la vôtre !

Exemples de devise :

« Il faut toujours viser la lune, car en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles. »,

Oscar Wild

« S'il n'y a pas de solution, c'est qu'il n'y a pas de problème. »,

les Shadocks



Prête pour le CHANGEMENT ?

Ca y est, on arrive déjà à la fin de ce cahier d'exercice pour une année 2021 qui pétille. J'espère qu'il vous a été utile et agréable.

Vous avez envie d'avoir une personne à vos côtés pour faciliter la réflexion et mise en action, avec fluidité et plaisir ?
Je suis à votre disposition pour vous accompagner dans votre mise en mouvement. ☺

Nous ne nous connaissons pas encore ?

Je m'appelle Yolande Geyer et je suis coach en évolution professionnelle.

Face aux défis qui se présentent à nous, qu'ils soient écologiques, économiques ou sanitaires, retroussons nos manches et devenons les acteurs du changement que nous souhaitons voir dans le monde. Apprenons à danser avec le changement, nous y adapter sans nous dénaturer. Développons des solutions créatives et responsables pour dépasser les contraintes. Avec joie et légèreté.

Je vous coache et vous dote d'outils pour vous permettre de vous reconnecter et prendre conscience de vos forces, préalable nécessaire avant de vous réinventer durablement et en autonomie.

Mon approche se veut être une expérience énergisante, un voyage immersif pour aller vers plus d'essence et faire évoluer les règles du je(u).

L'optimisme est mon parti pris. Certes, le monde n'est pas tout rose, mais pourquoi le voir en nuances de gris ? J'ai choisi de mettre de la couleur dans nos vies.

A bientôt !

YOLANDE
GEYER

yolandegeyer.com

