



PROGRAMME « HERE »

LIBÉREZ-VOUS DE VOS CHÂÎNES MENTALES...

ET VIVEZ ENFIN LA VIE DE VOS RÊVES !

DEVENEZ LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME !



Académie de Performances - Alexandre Griffet



MAIS OÙ EST
PASSÉE CETTE
ANNÉE ?



Il est temps de faire le bilan de l'année

Le temps file à une vitesse fulgurante, et nous voici déjà à la fin d'une autre année. C'est une période où nous pouvons prendre un moment pour réfléchir, faire le bilan de notre parcours et préparer le terrain pour un nouveau chapitre à venir.

Le rituel de clôturer l'année en faisant un bilan personnel est une pratique qui me permet d'avoir une vision claire de mon parcours, de reconnaître mes réussites et d'apprendre de mes échecs.

Je vous invite à la réflexion profonde, à l'introspection et à la croissance personnelle. Dans ce livre blanc, je vous guiderai à travers ce processus de bilan de l'année, en vous fournissant des outils et des conseils pour vous aider à tirer le meilleur parti de cette expérience.

Préparez-vous à plonger dans vos réalisations, à honorer vos défis et à vous préparer mentalement et émotionnellement pour une nouvelle année remplie de potentiel et d'opportunités.



Académie de Performances - Alexandre Griffet



Il est temps de faire le bilan de l'année

Comment faire votre bilan de l'année tant sur le plan personnel et que sur le plan professionnel ?

4 étapes pour vous accompagner :

- Performances : Identifier vos succès,
- Progrès : Identifier vos apprentissages,
- Programme : Faites de vos succès une habitude.
- Prise de conscience : Qui suis-je ?





Il est temps de faire le bilan de l'année

- Comment faire votre bilan de l'année tant sur le plan personnel et que sur le plan professionnel ?
- 4 étapes pour vous accompagner :
 - . Performances : Identifier vos succès,
 - . Progrès : Identifier vos apprentissages,
 - . Programme : Faites de vos succès une habitude.
 - . Prise de conscience : Qui suis-je ?





QUE S'EST-IL PASSÉ POUR MOI CETTE ANNÉE ?

- 1. Quels sont mes 3 meilleurs moments de l'année ?

-
-
-

- 2. Quelles sont les 3 choses qui m'ont fait le plus « kiffer » cette année ?

-
-
-

- 3. Quels sont mes 3 plus grands succès de l'année ?

-
-
-





Que s'est-il passé pour moi cette année ?

3. Quels sont mes 3 plus grands succès de l'année ?

- ✓
- ✓
- ✓

4. De quoi suis-je le plus fier ?

✓

➤ *Pourquoi ?*

5. En quoi ma vie a-t-elle évoluée cette année ?

➤



Académie de Performances - Alexandre Griffet



QU'AVEZ-VOUS APPRIS CETTE ANNÉE ?

- *Quels sont les objectifs que j'ai atteints cette année ?*
-
-
-
- 2. *Quels sont les objectifs que je n'ai pas atteints cette année ?*
-
-
-



QU'AVEZ-VOUS APPRIS CETTE ANNÉE ?

- 3. Quelles nouvelles connaissances ou compétences ai-je acquises cette année ?

-
-
-

- 4. Quels sont les plus grands défis auxquels j'ai fait face cette année ?

-
-
-

- 5. Quelles décisions importante ai-je prises et qui ont eu un impact positif sur ma vie cette année ?

-
-
-



FAITES DE VOS SUCCÈS UNE HABITUDE ?

- *1. Quelles bonnes habitudes ai-je prises cette année ?*
 -
 -
 -
- *2. Quelles mauvaises habitudes ai-je prises cette année ?*
 -
 -
 -



FAITES DE VOS SUCCÈS UNE HABITUDE ?

- 3. Quels sont les moments où j'ai pu aider
Ou/et inspirer les autres cette année :

-
-
-

- 4. Quels sont les moments où j'ai ressenti
de la gratitude cette année (envers moi-même et envers les autres) :

-
-
-



QUI SUIS-JE ?



Académie de Performances - Alexandre Griffet

- 1. Quels sont les moments où j'ai fait preuve de courage et de résilience cette année ?

-
-
-

- 2. Quels sont les moments où je me suis senti(e) le plus aligné(e) avec mes valeurs cette année ?

-
-
-

QUI SUIS-JE ?



Académie de Performances - Alexandre Griffet

- 3. Quels sont les moments où j'ai pu prendre soin de moi Et me ressourcer cette année ?
 -
 -
 -
- 4. Quels sont mes rêves et comment cette année a-t-elle contribué à m'en en approcher un peu plus ?
 -
 -
 -

MON BILAN ANNUEL

- *Comment puis-je décrire mon année en 3 mots ?*

-

-

-



Académie de Performances - Alexandre Griffet

MON BILAN ANNUEL

Suis-je heureux-se de cette année ?



Académie de Performances - Alexandre Griffet

MON BILAN ANNUEL

- *Keep : qu'est-ce que je garde de cette année pour la prochaine ?*
 -
- *Improve : par rapport à cette année en quoi vais-je me challenger ?*
 -
- *Stop : qu'est-ce que je ne souhaite pas refaire ?*
 -
- *Start : qu'est-ce que je veux commencer à faire maintenant ?*
 -





Académie de Performances - Alexandre Griffet

MON BILAN ANNUEL

- Choisissez un endroit calme où vous vous sentez bien et où vous ne serez pas dérangé(e).
- Installez-vous confortablement, prenez de quoi écrire et notez vos réponses sur ce support ou un carnet.
- Et surtout !
soyez honnête avec vous-même, ne vous jugez pas avec dureté.
- L'objectif est de vous concentrer sur le positif pour commencer la nouvelle année avec une bonne énergie.

MON BILAN ANNUEL



Académie de Performances - Alexandre Griffet

- Qu'avez-vous appris en réalisant ce bilan ?
- Quelle question vous a le plus touchée ? Pourquoi ?
- Quelle question vous a le plus bloquée ? Pourquoi ?
- Bon bilan...
et belle fin d'année à vous !



Académie de Performances - Alexandre Griffet



www.a4pconseils.fr

Restons en contact !

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

Alexandre Griffet
agriffet@a4pconseils.eu
06 79 02 39 58

