



PROGRAMME « HERE »

- **LIBÉREZ-VOUS DE VOS CHÂÎNES MENTALES...**
- **PASSEZ UN NOUVEAU CAP !**
- **ET VIVEZ ENFIN LA VIE DE VOS RÊVES**



Académie de Performances - Alexandre Griffet

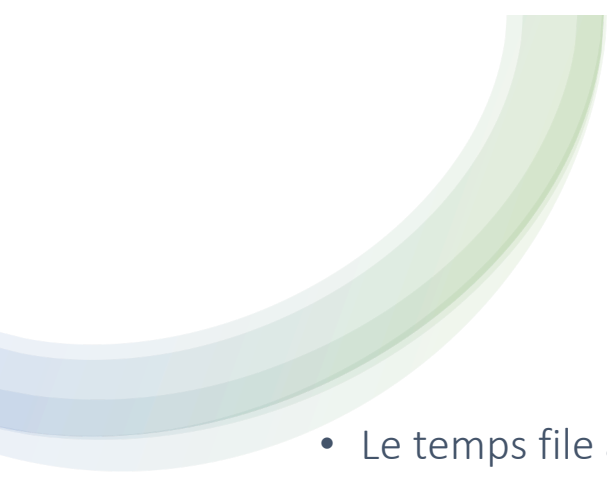


IMAGINE SI TOUT
ÉTAIT POSSIBLE
CETTE NOUVELLE
ANNÉE !?



Académie de Performances - Alexandre Griffet





IL EST TEMPS PLANIFIER L'ANNÉE À VENIR...

- 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 à notre avenir, se fixer des objectifs et préparer le terrain pour un nouveau chapitre à venir.
- « tout objectif flou conduit irrémédiablement à un échec précis ! »
- Je vous invite à la réflexion profonde, à la projection et à votre croissance personnelle.
- Dans ce livre blanc, je vous guide à travers ce processus, 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 projets, dans vos rêves, 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



- Comment planifier l'année à venir tant sur le plan personnel et que sur le plan professionnel ?
- 4 étapes pour vous accompagner :
 - Priorités : Identifier vos priorités,
 - Projection : Identifier vos objectifs,
 - Programme : Définissez vos objectifs.
 - Prise de conscience : Qui je désire devenir ?

*Un rêve écrit avec une date devient un objectif,
Un objectif détaillé en étapes devient un plan,
Un plan soutenu d'actions transforme vos rêves en réalité.*

ET SI TOUT ÉTAIT POSSIBLE ?

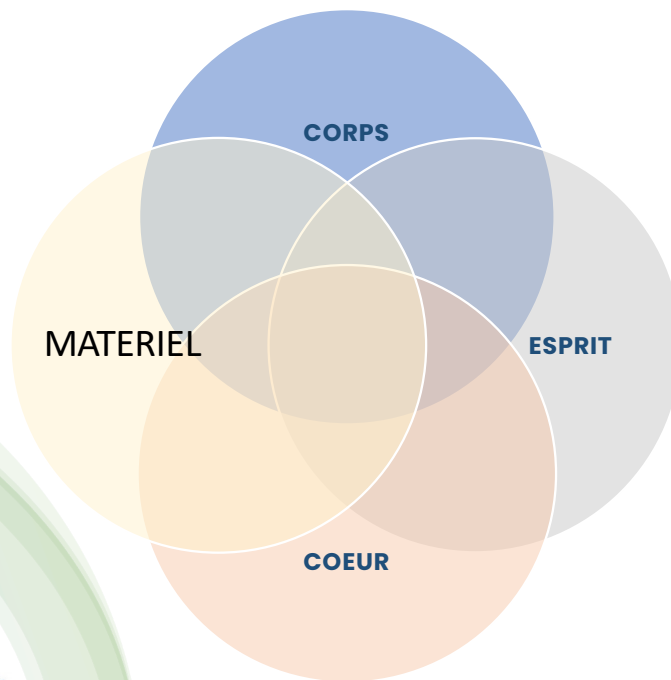


Académie de Performances - Alexandre Griffet

MES QUATRE PILIERS DE VIE

Ainsi vous allez pouvoir identifier vos priorités pour votre BONHEUR.

VOUS DEVEZ AGIR !!! OK et c'est encore mieux quand c'est pour avancer vers votre épanouissement.



Comment faire ?

Il y a quatre domaines à prendre en compte :

- Votre **santé physique**, dans tout ce que ça signifie, votre énergie, votre poids...
- Votre **santé mentale**, vos émotions, votre spiritualité...
- Votre **vie de couple**, amoureuse, amicale, parentale...
- Vos finances.



MES PRIORITÉS

1. LISTEZ TOUS VOS CENTRES D'INTÉRÊTS :

Ne vous censurez pas, ne trichez jamais avec vous-même, soyez VRAI ! Et n'oubliez pas, tout ce que vous aimez faire ! Ce que vous faites avec bonheur ! Ce que vous aimeriez faire aussi !!!

- Santé physique
- Santé mentale
- Vie de cœur
- Finances

2. MAINTENANT, CLASSEZ-LES PAR ORDRE DE PRÉFÉRENCE

3. ESTIMEZ COMBIEN DE TEMPS VOUS CONSACREZ À CHAQUE CENTRE D'INTÉRÊT, en pourcentage ou par semaine, à vous de choisir....

4. LES QUATRE PREMIERS SONT VOS PILIERS DANS CHAQUE DOMAINE DE VIE. VOUS N'ÊTES PAS SATISFAIT ? ALORS A VOUS DE CHANGER 😊

1 –

2 –

3 –

4 -

MES OBJECTIFS



Académie de Performances - Alexandre Griffet

DETERMINER VOS INTENTIONS ET SAVOIR LES REALISER

La méthode PROCESS®

1. Quels sont vos Objectifs ?

- Cette année :
- dans 1 an :
- dans 5 ans :
- et dans 10 ans...
- Quel sont vos objectifs prioritaires ?
- Vos objectifs sont-ils positifs ?



MA MÉTHODE
POUR ATTEINDRE
SES OBJECTIFS



LA MÉTHODE PROCESS®

2. Écrivez vos intentions en suivant la méthode PROCESS®

- **PRÉCIS** : Ces intentions sont-elles spécifiques et appropriées à vos rêves de vie ? Sont-elles **précises** ? suffisamment détaillées.
- **RÉALISABLES** : Sont-elles possibles ? **Réalisables** ? Atteignables ?
- **ORGANISABLES** : Sont-elles évaluables, **mesurables**, et ré évaluables ?
- **CHALLENGEANT** : Est-ce **challengeant**, ambitieux ?
- **ENTHOUSIASMENT** : Allez-vous prendre **plaisir** dans la réalisation de vos intentions ?
- **SOLUTIONS** : Quels sont vos besoins pour réussir ?
- **ENTHOUSIASMENT** : Quelles récompenses pour vos réussites ?

DES QUESTIONS POUR VOUS AIDER :

- Quelle personne je veux être cette année ?
- Quelle vie ai-je envie d'avoir cette année ?
- Qu'ai-je envie de faire cette année ?
- Qu'est-ce que je veux préserver cette année ?
- Quel est mon rêve ?
- Que veux-tu faire de la seule vie que tu as ?



Académie de Performances - Alexandre Griffet

*Comment ai-je envie de décrire mon année en
3 mots à la fin de celle-ci ?*



MON OBJECTIF ANNUEL



Académie de Performances - Alexandre Griffet

MON OBJECTIF ANNUEL

Le but d'un objectif n'est pas uniquement de l'atteindre,
Nous ne contrôlons pas tout !
Faîtes de votre mieux tous les jours...

Le plus important est de connaître la direction à prendre,
De connaître vos motivations,
Et surtout d'**AGIR !!!**

MON OBJECTIF 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.



Académie de Performances - Alexandre Griffet

MON OBJECTIF ANNUEL



Académie de Performances - Alexandre Griffet

- Qu'avez-vous appris en réalisant ce plan ?
- Quelle question vous a le plus impacté ? Pourquoi ?
- Quelle question vous a le plus bloquée ? Pourquoi ?

À vous de jouer...
et belle 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

