

Intentions de l'année

Review & Vision YoY

Introspection guidée

par Vincenza Picone, NEA Académie

Sommaire :

1. Introduction : cadre et préparation
2. La review : observer pour apprendre
3. Les intentions : on the road again
4. Présentation de la vision de la NEA Académie & Actions

1. INTRODUCTION : cadre et préparation

Cette introspection guidée s'adresse à des personnes qui souhaitent être dans *l'action* tout en restant dans une dynamique d'*apprentissage continu*.

L'objectif n'est *pas de viser une réussite dictée par des indicateurs de performance* ou des injonctions stressantes, mais de faire des choix plus conscients.

Plutôt que de fixer des objectifs figés, ce travail propose de définir une intention pour l'année ou la période à venir.

Une intention agit comme une boussole. Elle oriente les décisions, les comportements et les priorités, sans enfermer dans une logique de résultat, tout en facilitant le processus et en limitant les frictions qui se présentent en cours de route.

Ce processus invite à l'observation, la projection, à l'écoute de soi et de son environnement et à la clarté intérieure, afin de construire une année et période où vous êtes l'acteur avec l'humilité de notre position d'être humain dans ses limites et ses capacités à un instant T.

PRÉPARER LE TERRAIN (optionnel)

Pour celles et ceux qui le souhaitent, il peut être aidant, quelques jours avant l'introspection guidée, de préparer ce temps de réflexion en revisitant l'année écoulée à travers différents supports :

- relire des carnets ou notes personnelles
- parcourir les photos de l'année passée
- consulter son agenda, digital ou papier
- revoir ses outils d'organisation ou de suivi
- relire un journal intime, si existant

L'intention n'est pas d'analyser, mais de se reconnecter aux expériences vécues, aux émotions et aux rythmes de l'année passée.

2. REVIEW sur l'année

Objectif général

Prendre du recul sur l'année écoulée afin d'en extraire du sens et des apprentissages, pour construire une intention qui a du sens pour toi pour la suite.

L'année en un coup d'œil

Avoir une vue d'ensemble simple et intuitive de l'année écoulée, sans entrer dans l'analyse détaillée.

Les grands moments de l'année

Quels ont été les événements, périodes ou tournants marquants de cette année, qu'ils soient personnels, professionnels ou émotionnels ?

L'énergie globale de l'année

Si cette année pouvait être résumée par un mot, une expression, une couleur ou une image, lequel ou laquelle choisirais-tu ?

Le thème principal de l'année

Quel a été le fil rouge de cette année pour toi ?

Par exemple : apprentissage, transition, affirmation, expansion, guérison.

Review de l'année

Identifier rapidement ce qui a bien fonctionné et ce qui a été plus difficile, sans jugement.

Questions clés

1. Qu'est-ce qui s'est bien passé cette année ?
2. Qu'est-ce qui a été plus challengeant ou inconfortable ?
3. Qu'est-ce qui t'a surpris, positivement ou non ?

Gratitude, défis et apprentissages

Développer la reconnaissance et renforcer les ressources internes.

De quoi es-tu reconnaissante cette année ?

Quelles personnes, situations ou opportunités ont compté pour toi ?

Quels ont été les principaux défis de l'année ?

À quels moments as-tu dû sortir de ta zone de confort ?

Qu'as-tu appris sur toi-même cette année ?

Qu'as-tu appris sur tes besoins, tes limites ou tes forces ?

Que feras-tu différemment à l'avenir grâce à ces apprentissages ?

3. LES INTENTIONS

Se projeter dans l'année à venir en définissant une intention claire et inspirante, qui servira de fil conducteur tout au long de l'année.

L'intention de l'année

Définir une intention globale qui donnera une direction à l'année à venir.

Mot clé ou Image

A quoi ressemble, de manière globale, ton année idéale à venir ?

Quelle énergie souhaitez-tu cultiver cette année ?

Si tu es arrivé jusqu'à là, c'est que ce document a du sens pour toi.

Un petit mot sur qui nous sommes avant de nous quitter.

5. Présentation de la vision de la NEA Académie

Depuis 2014, NEA Académie se consacre à **l'apprentissage, à la recherche et à l'application autour des enjeux liés au concept du Temps.**

L'académie accompagne **dirigeants et salariés d'entreprise** confrontés au **stress**, en les aidant à construire ou rétablir un **équilibre durable entre efficacité et qualité de vie.**

Pour ce faire, Néa Académie propose des diagnostics et des méthodes déposées, fondées sur des études terrain et les neurosciences, ainsi que des formations individuelles et collectives, alliant rigueur scientifique et pratique concrète.

Nos valeurs reflètent notre approche. Nous plaçons **l'épanouissement personnel et la confiance au cœur de notre démarche** ; nos accompagnements se veulent **écologiques au sens d'utiles**, humains et adaptés, tout en s'inscrivant dans une **dynamique d'innovation continue**, basée sur l'expérimentation et la recherche scientifique.

Tout comme nous, nos clients sont des personnes **curieuses, investies, ouvertes** à la recherche et au progrès qu'elle apporte.

L'objectif de NEA Académie est de contribuer à une **meilleure santé mentale**, tant dans la vie personnelle que professionnelle, et de favoriser une liberté individuelle accrue pour chacun.

www.nea-academie.fr