



# Bilans et objectifs

Jean-Pierre Rey,  
[jpr@un-autre-regard.ch](mailto:jpr@un-autre-regard.ch)



# Présentation personnelle

- Jean-Pierre Rey
  - Professionnel
    - <http://iig.hevs.ch/valais/jean-pierre.html>
    - <http://www.linkedin.com/pub/2/399/b35>
    - [www.un-autre-regard.ch](http://www.un-autre-regard.ch)
  - Privé
    - <http://jemecoache.ning.com>
    - Youtube, utilisateur 'jeanpierrerey'
    - Associatif



Application possible tant sur le plan personnel que professionnel

# **BILAN DE L'ANNEE ET OBJECTIFS DE L'AN PROCHAIN**



# Agenda

- Bilan
- RDE
- Objectifs



# Bilans

- 2 situations différentes
  - 1<sup>ère</sup> fois que vous faites l'exercice
  - Objectifs définis existants



## Bilan: 1<sup>ère</sup> fois

- Pour vous cadrer dans le bilan, répondre aux questions suivantes (tirées de M. della Faille) avant d'atteindre la ligne d'arrivée et de clôturer l'année 2011 :
  - 1. Quels intentions spécifiques avez-vous concrétisées jusqu'ici?
  - 2. Vous sentez-vous mieux physiquement ? Vous sentez-vous plus abondants? Plus sages?



## Bilan: 1<sup>ère</sup> fois

- 3. Avez-vous gagné du terrain, ou faites-vous du sur-place?
- 4. Quelles intentions voulez-vous lancer d'ici la fin de l'année?
- 5. Comment avez-vous 'grandi', et qu'avez-vous appris cette année?
- 6. Existent-ils des points non terminés que vous voulez finaliser en 2011?



## Bilan: 1<sup>ère</sup> fois

- 7. Poursuivez-vous activement chaque jour ce qui est le plus important pour vous?
- 8. Quelles habitudes voulez-vous transformer pour vous sentir mieux?
- 9. Quel(s) frein(s) vous empêche(nt) de donner le meilleur de vous-même?





# Bilan: 1<sup>ère</sup> fois

- Vivez ces dernières semaines en répondant à ces questions et en honorant vos réponses, car à dater d'aujourd'hui, et jusqu'au 31 décembre 2011, chaque pensée, chaque intention et chaque action compte.
- Intérêt de ce cadrage
  - (re)voir les vécus, (res)entir les moments agréables ou non, se féliciter, etc.



# Bilan: Objectifs de l'année déjà définis

- Les reprendre et les évaluer
- Noter les éléments supplémentaires éventuellement réalisés
- Autre intention: évaluer l'adéquation entre le réalisé et les valeurs profondes



# Bilan de l'année écoulée

- Ou bien, faire les deux premières étapes de l'outil « Comment faire de 2012 une excellente année de vie ? »



# Préparation de l'étape des objectifs

- (re) définir votre RDE et vos 5 grands rêves
  
- Ou si c'est trop difficile, utiliser [l'outil](#) 'Aide au choix parmi la diversité'
  - Être / faire



# Objectifs

- Etapes 3-4-5 de [l'outil](#) 'Comment faire de l'année 2012 une excellente année de vie?'
- Si pas trop d'idée, repartir des éléments que vous aimez être et faire de [l'outil](#) 'Aide au choix parmi la diversité'



# Objectifs

- Une autre piste: indiquez deux choses importantes que vous aimez faire/être dans les différents plans de votre Vie
  - Prof
  - Etudes
  - Privé
  - Relations/Famille
  - Social



# Outils complémentaires

- ‘Rester proche de sa Source’
- ‘I need’
- ‘Réussite objectif’
- L'équation :  $P + D < G$



# Complément-outil de réussite

- P. Leroux: S.U.C.C.E.S
  - Satisfaction
  - Un ou des buts
  - Confiance en soi
  - Cercle d'influence
  - Expérience client mémorable
  - Sortir de sa zone de confort, s'activer





# Satisfaction

- Apportée par la passion du travail
- En cherchant en devenir le meilleur par rapport à mon potentiel (et pas par rapport aux autres)
- ! 1 an d'expérience répétée 20-25 fois versus 20-25 ans d'expérience évolutive



# Un ou des buts/projets dans la vie

- Plan de vie, plan d'affaires personnel
- Motive-action
- 4 actions-idées
  - Être reconnaissant tous les jours
  - Visualisation avec 5 sens
  - Liste d'affirmations (comme si)
  - Partager ses rêves slmt avec ceux qui en ont !



# Confiance en soi

- CROIRE aux projets et rêves que l'on a !
- Nous pouvons être notre pire ennemi !
- Harmonie entre pensées & convictions profondes
- « C'est quoi le pire qui pourrait m'arriver ? »



# Cercle d'influence

- Qui compose mon équipe dans le grand match de la Vie ?
- Je suis la moyenne des 5 personnes avec qui je passe le plus de temps
  - (et idem pour compte en banque 😊)
- → importance du cercle d'influence !
  - « Les aigles ne pataugent pas avec les canards »



# Expérience mémorable avec les clients

- Bouche à oreille
- De quelle manière suis-je unique ?
- D'un mode transaction à un mode expérience utilisateur



# S'activer et sortir de sa zone de confort

- Action
- Prise de risque
- « Dans la vie soit vous faites de la poussière, soit vous en avalez ! »
- « C'est quand la dernière fois que j'ai fait qqch pour la première fois ? »
- Prise d'engagement public



# Outils complémentaires

- Perles
  - Entrer en résonance
  - Faire remonter ces perles
  - Polir les perles
  - Cultiver les perles
  - Partager mes perles
- [10](#) meilleures entrées de blog 2011 de R. Sharma



# Exercice

- Créer votre panneau de vision pour 2012