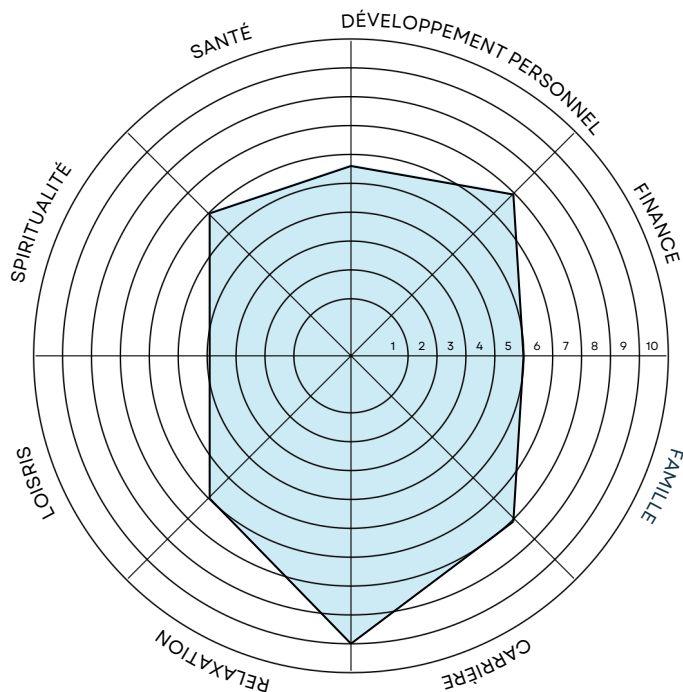


# La roue de la vie

La roue de la vie est un outil puissant qui vous aide à identifier les actions à entreprendre pour équilibrer votre vie. Examinez les 8 catégories ci-dessous et évaluez chacune d'elles sur une échelle de 1 à 10.



## CATÉGORIES PRIORITAIRES



1. Santé 
2. Loisirs 
3. Finance 
4. Spiritualité 
5. Relations 

## NOTES

Je veux reprendre soin de mon corps (sommeil)

Je dois créer de vrais moments pour moi

Je veux sécuriser ma situation financière avec des revenus stables 

Besoin de me reconnecter à quelque chose de plus profond 

Je souhaite entretenir mes relations avec intention et authenticité 

# *Ma vision*



# La prise de conscience et la découverte de soi

QU'EST-CE QUI M'APPORTE DE LA JOIE ET DES SENTIMENTS POSITIFS DANS LA VIE ? QU'EST-CE QUI ME PASSIONNE LE PLUS ?



*ce qui m'apporte de la joie c'est ma famille, mes enfants*

*Ce qui me passionne c'est mon travail, j'aime apprendre et progresser*

QUELLE SERAIT LA VERSION IDÉALE DE MOI-MÊME DANS 5 ANS ?

*Un parent inspirant : j'aimerais être un modèle pour mes enfants, leur montrant comment poursuivre leurs rêves, affronter les défis et être heureux dans la vie*

*Je veux être épanouie et équilibrée : trouver un bon équilibre entre la vie pro et perso, prendre du temps pour ce qui me passionne et ressentir de la joie dans mon quotidien.*

COMMENT PUIS-JE MIEUX ÉQUILIBRER MES BESOINS PERSONNELS ET MES RESPONSABILITÉS ?

*Prendre soin de moi sans culpabiliser*

*Planifier du temps pour moi : bloquer un moment dans mon agenda pour me reposer*

*Clarifier mes priorités : Identifier ce qui est essentiel pour moi (famille, carrière, bien-être, passions)*

QUELS SONT MES FREINS ACTUELS ET COMMENT PUIS-JE LES SURMONTER ?



*Je manque de temps à cause de mon emploi du temps chargé.*

*Solution : Apprendre à mieux déléguer certaines tâches.*

EN QUOI MES OBJECTIFS ACTUELS REFLÈTENT-ILS LA PERSONNE QUE JE SUIS AUJOURD'HUI ?



*Quelqu'un qui cherche à évoluer  - mes objectifs liés à la promotion professionnelle et à l'apprentissage (comme apprendre l'anglais) montrent que je suis ambitieuse*

*Un parent engagé : Je veux laisser un impact à mes enfants, ce qui montre que je suis une personne qui valorise la transmission, l'éducation et le sens de la responsabilité familiale.*

# Mes objectifs

## Objectif

Obtenir une promotion au poste de chef de projet  
*yes!*

Date de début: 01/04/25 Date de fin: 01/10/25

## Pourquoi?

Gagner en responsabilites  
Relever de nouveaux defis

| Plan d'action                                  | Date de début | Date de fin | Statut |
|------------------------------------------------|---------------|-------------|--------|
| Suivre une formation en gestion de projet      | 01/04/25      | 31/05/25    |        |
| Discuter d'un plan d'evolution avec le manager | 10/04/25      | 15/04/25    |        |
| S'impliquer dans un projet transversal         | 01/05/25      | 30/09/25    |        |
|                                                |               |             |        |
|                                                |               |             |        |
|                                                |               |             |        |
|                                                |               |             |        |
|                                                |               |             |        |

## Difficultés

Manque de reconnaissance

Surcharge de travail

## Solutions à mettre en place

Proposer des idees concretes en reunion

Se faire accompagner par un mentor

Prioriser les taches pour se degager du temps pour la formation

## Notes et idées

Demander regulierement du feedback constructif a mon manager

Greer un petit portfolio interne avec mes reussites et livrables

| SUIVI DES PROGRÈS | 10% | 20% | 30% | 40% | 50% | 60% | 70% | 80% | 90% | 100% |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|





- ☐ New York, USA
- ☐
- ☐ Kyoto, Japon
- ☐
- ☐ Santorin, Grece
- ☐
- ☐
- ☐

## LIVRES À LIRE



- ☐ L'Alchimiste - Paulo Coelho
- ☐
- ☐
- ☐ Pere riche, pere pauvre - Robert Kiyosaki
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## NOUVELLES COMPÉTENCES



- ☐ Améliorer sa prise de parole en public
  - ☐
  - ☐
  - ☐ Prendre de superbes photos avec un appareil reflex
  - ☐
  - ☐
  - ☐
  - ☐

## CHOSSES À APPRENDRE



- ☐ Parler couramment une nouvelle langue (espagnol)
- ☐
- ☐
- ☐ Faire du montage vidéo et de la retouche photo
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## PROJETS INTERESSANTS



- ☐ Créer un produit et le vendre en ligne

☐

☐

☐ Faire du bénévolat dans une association locale

☐

☐

☐

☐

AUTRES CHOSES QUE JE VEUX FAIRE



- ☐ Sauter en parachute

☐

☐ Participer à un marathon ou une course à obstacles

☐

☐

☐

☐

☐

# Planificateur mensuel

| PLAN                    | LUNDI                                                                                                                            | MARDI                                                                                                                                    | MERCREDI                                                                                                                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HABITUDES À ADOPTER     | <div>6</div> <div>Rendez-vous medical </div>    | <div>7</div> <div>Anniversaire de maman </div>          | <div>8</div> <div>Reunion avec le banquier </div> |
| COMPÉTENCES À APPRENDRE | <div>7</div> <div>YOGA </div>                   | <div>7</div> <div>Reunion avec mon superieur </div>     | <div>8</div> <div>Courir 5Km </div>               |
| CHOSSES À ÉVITER        | <div></div> <div>Dejeuner avec ma copine </div> | <div></div> <div>lire un livre </div>                   | <div></div> <div>Dentist 07 pm </div>             |
| ENDROITS À VISITER      | <div></div> <div>creer un plan de repas, </div> | <div></div> <div>Acheter un cadeau pour mon mari </div> | <div></div> <div>Cours d'anglais </div>           |
| PERSONNES À VOIR        | <div></div>                                                                                                                      | <div></div> <div>Conges</div>                                                                                                            | <div></div>                                                                                                                         |

## LES PRINCIPAUX OBJECTIFS MENSUELS

Cuisiner des repas sains 

Diminuer le sucre 

Boire beaucoup d'eau 

Perdre 5 kg ce mois-ci 

Mois & Année: \_\_\_\_\_

| JEUDI                                                                                                      | VENDREDI                                                                                                    | SAMEDI                                                                                                   | DIMANCHE                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                            | Deplacement                                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                        |
| Faire les courses<br>     | Visiter mes parents<br>    | Cours d'anglais<br>     | Dinner en famille<br> |
| Reunion avec designer<br> | Reunion avec Architect<br> | Randonnee en nature<br> | Courir 5km<br>        |
| YOGA<br>                  | Dentist 06PM<br>           | Menage<br>              | Sortie en famille<br> |
|                                                                                                            |                                                                                                             | Conges                                                                                                   |                                                                                                        |

TOP PRIORITÉS DE CE MOIS

- ☐ Augmenter la productivite du travail de 20 % 
- ☐
- ☐ Terminer la formation en ligne 
- ☐
- ☐ 10 000 pas par jour 
- ☐ Organiser un brainstorming avec l'equipe 
- ☐

LES CHOSES QUE JE FERAÏ POUR QUE CE MOIS SOIT GÉNIAL

- ☐ Dormir 7 a 8 heures par nuit 
- ☐
- ☐ Apprendre une nouvelle competence 
- ☐
- ☐
- ☐ Trouver un moyen d'augmenter mes revenus 
- ☐

# Budget MENSUEL

ANNÉE/MOIS:

OBJECTIF BUDGÉTAIRE:

## REVENUS

| DATE | DESCRIPTION                                                                               | TOTAL      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|      |                                                                                           |            |
|      | Salaire  | 3000 euros |
|      |                                                                                           |            |
|      |                                                                                           |            |
|      |                                                                                           |            |
|      |                                                                                           |            |
|      |                                                                                           |            |
|      |                                                                                           |            |
|      |                                                                                           |            |
|      |                                                                                           |            |

## CHARGES FIXES

| DATE  | DESCRIPTION                                                                                             | TOTAL    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|       |                                                                                                         |          |
|       | Loyer                  | 1000 eur |
|       | Electricite, gaz, eau  | 120 eur  |
|       | Internet et telephone  | 50 eur   |
|       | Abonnement transport  | 150 eur  |
|       | Credit voiture       | 200eur   |
| TOTAL |                                                                                                         | 1520 eur |

## CHARGES VARIABLES

| DATE  | DESCRIPTION                                                                                           | TOTAL  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|       |                                                                                                       |        |
|       | Alimentation         | 400eur |
|       | Loisirs et sorties   | 200eur |
|       | Vetements            | 100eur |
|       | Sante et pharmacie  | 50eur  |
|       | Divers (cadeaux, imprévus, etc.)                                                                      | 100eur |
| TOTAL |                                                                                                       | 850eur |

|                |          |
|----------------|----------|
| TOTAL DÉPENSES | 2370 eur |
| TOTAL REVENUS  | 3000 eur |
| TOTAL ÉPARGNE  | 630 eur  |

NOTES

# Bilan mensuel

COMMENT JE ME SENS PAR RAPPORT À MES PROGRÈS CE MOIS-CI ?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Ce mois-ci, je suis fier(e) de mes avancées, même si j'aimerais voir des résultats plus concrets je reste motivé(e) pour continuer !

QUELLES COMPÉTENCES OU CONNAISSANCES AI-JE ACQUISES ?



J'ai approfondi mes connaissances en marketing digital.

QUELLES ONT ÉTÉ MES VICTOIRES MENSUELLES ?



1. J'ai pu avancer sur mon business

2. ....

3. ....

QU'EST-CE QUE JE RESENS ?

Je ressens de la fierté pour mes avancées,

Y A-T-IL EU UNE SITUATION OÙ J'AURAIS PU MIEUX GÉRER LES CHOSES ?

Oui, j'aurais pu mieux gérer certaines tâches en anticipant davantage et en restant plus régulière dans mon organisation. Cela me servira de leçon pour m'améliorer le mois prochain.

POUR QUELLES CHOSES JE SUIS LE PLUS RECONNAISSANT(E) CE MOIS-CI ?



je suis la plus reconnaissante pour les progrès réalisés dans la structuration de mon activité et pour la motivation constante qui m'aide à avancer malgré les défis.



## QUELS OBJECTIFS AI-JE ATTEINTS CE MOIS-CI ?



*j'ai atteint l'objectif de mieux organiser mon activité, d'améliorer ma gestion financière et d'affiner ma stratégie pour le développement de mon business*

## QUELLES ACTIVITÉS OU TÂCHES ONT PRIS PLUS DE TEMPS QUE PRÉVU ?



*Certaines tâches administratives et de gestion, comme la clarification des coûts et la recherche de fournisseurs, ont pris plus de temps que prévu. Cela m'a permis de mieux comprendre les aspects clés de mon activité, mais cela a ralenti d'autres projets*

## AI-JE RESPECTÉ MES PRIORITÉS CE MOIS-CI? SI NON POURQUOI ?



*Non, je n'ai pas toujours respecté mes priorités. Parfois, j'ai été distraite par des tâches*

*secondaires ou des imprévus qui ont pris plus de temps que prévu. Je vais m'efforcer de*

*mieux gérer mon temps le mois prochain*

## QUELLE NOUVELLE HABITUDE AIMERAIS-JE INTÉGRER DANS MA ROUTINE ?



*J'aimerais intégrer l'habitude de revoir régulièrement mes objectifs à court terme pour*

*m'assurer que je reste sur la bonne voie et ajuste mes actions si nécessaire*

## QUELLES SONT LES CHOSSES QUE JE PEUX AMÉLIORER LE MOIS PROCHAIN ?

### QUELLES MESURES CONCRÈTES PUIS-JE METTRE EN PLACE POUR ATTEINDRE CES AMÉLIORATIONS ?

*Le mois prochain, je peux améliorer ma communication avec mes clients. Pour cela, je vais*

*Mettre en place un système de suivi des retours clients pour mieux comprendre leurs besoins et ajuster mes offres.*

*Cela me permettra d'améliorer l'expérience client et de mieux gérer les aspects logistiques de mon business.*



# Vue d'Ensemble de la Semaine

## LUNDI

Planifier la semaine dans le planner 

Repondre aux e-mails prioritaires 

Appeler pour fixer un RDV medical

Preparer les repas du soir a l'avance

30 min de marche apres le travail 

## MARDI

Avancer sur un dossier important au travail

Faire les courses alimentaires 

Ranger le bureau / espace de travail

Lire un chapitre du livre en cours 

Preparer les vêtements pour le  
lendemain 

## MERCREDI

Reunion de suivi (pro) a 10h

Preparer une presentation pour

vendredi 

Faire une seance de sport a la maison 

Appeler un proche pour prendre des  
nouvelles 

Nettoyer la cuisine 

## JEUDI

Travailler sur un rapport ou un projet  
en profondeur (sans distractions)

Laver une machine de linge 

Reviser ou apprendre quelque chose  
de nouveau (podcast, video, article) 

Organiser les papiers administratifs

Preparer la liste des taches pour le  
week-end 

## VENDREDI

Finaliser les taches professionnelles  
avant le week-end

Faire une pause cafe/dej avec mon  
colleque 

Payer les factures ou verifier les  
comptes 

Changer les draps

Prevoir un diner detente 

## SAMEDI

Activite detente : balade et yoga,

Temps en famille 

Courses hebdomadaires 

## DIMANCHE

Preparer la semaine a venir (planner +  
objectifs)

Temps calme / repos 

# Semaine du : 24/03/25 au 30/03 /25

## OBJECTIFS DE LA SEMAINE

Ce que je veux accomplir

Organiser une soiree en famille samedi

Lire 3 chapitres du livre en cours 

Finaliser la presentation pour le client

## DÉFIS RENCONTRÉS

Quels obstacles ou difficultés ?

Bcp de reunions imprevuees au travail

Difficulte a rester concentre l'apres-midi 

## PRIORITÉS DE LA SEMAINE

1. Finir le rapport mensuel pour jeudi 

2. Faire un vrai tri dans la boite mail

3. Appeler la mutuelle 

## AMÉLIORATIONS POUR LA SEMAINE PROCHAINE

Ce que je vais faire différemment

Preparer les repas a l'avance le dimanche 

Dormir plus tot (avant 23h) 

## VICTOIRES DE LA SEMAINE

Quelles réussites ou moments positifs ?

J'ai reussi a boucler le dossier client 2 jours en avance

Moment tres agreable en famille samedi soir

## NOTE DE LA SEMAINE

Note sur 10: 7.5 / 10

Pourquoi cette note?

Bonne productivite cote pro 

Semaine un peu desorganisee cote perso

## SUIVI DES HABITUDES

Faire du sport



Lire un livre



Apprendre une nouvelle competence



Avancer sur mon projet personnel

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

|                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                          |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |

## NOTES & IDÉES

Pensées, inspirations, rappels

Tester un nouveau podcast pendant les trajets



Penser a prendre rendez-vous pour la voiture



Acheter un nouveau tapis pour l'entree

