

# **EXERCICE D'AUTO-EVALUATION ET MISE EN PLACE DE NOUVEAUX OBJECTIFS**



**Le matériel dont tu vas avoir besoin :**

- Un carnet de notes
- Un stylo

Pour améliorer ta vie, tu dois faire les choses différemment, c'est pour ça que je te propose ce support pour réaliser un exercice structuré qui va t'aider à identifier les domaines où des changements sont nécessaires et à mettre en place des actions concrètes pour y parvenir.

Prends le temps de suivre ces 5 étapes et commence à faire toute la différence dans ta vie !





## ETAPE 1 : AUTO-EVALUATION

### A) *Réflexion personnelle*

- Prends un moment pour réfléchir aux différents aspects de ta vie : job, relations, santé, finances, développement perso, etc.
- Note ce qui te satisfait et ce qui te pose problème ou te cause du stress.

### B) *Identification des domaines à améliorer*

- Pour chaque aspect de ta vie, évalue ta satisfaction sur une échelle de 1 à 10
- Identifie les domaines où la note est la plus basse.

## ETAPE 2 : FIXATION D'OBJECTIFS

### A) *Objectif SMART :*

- Définis des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, pertinents et temporels (SMART) pour chaque domaine à améliorer.

Exemple : je désire améliorer ma santé en mangeant plus équilibré à commencer par un petit-déjeuner salé chaque matin pendant les 3 prochains mois.

### B) *Vision à long terme*

- Imagine où tu te vois dans 5 ou 10 ans
- Ecris une vision claire et inspirante de ton futur idéal





## ETAPE 3 : PLAN D'ACTION

### A) Stratégie et actions

- Pour chaque objectif, liste les actions spécifiques que tu peux entreprendre.
- Priorise ces actions en fonction de leur impact potentiel et de leur faisabilité.

### B) Routines et habitudes

- Identifie les habitudes actuelles qui te freinent et celles qui peuvent t'aider à atteindre tes objectifs.
- Mets en place des routines quotidiennes ou hebdomadaires pour renforcer les nouvelles habitudes.

## ETAPE 4 : MISE EN ŒUVRE ET SUIVI

### A) Suivi régulier

- Crée un calendrier pour suivre tes progrès
- Fixe des moments réguliers pour évaluer tes progrès et ajuster tes actions si nécessaire.

### B) Feedback et ajustements :

- Sois ouvert aux retours d'expériences qu'ils viennent de toi ou des autres.
- N'aie pas peur de modifier ton plan si certaines stratégies ne fonctionnent pas.





## ETAPE 5 : REFLEXION ET AJUSTEMENT

### A) *Evaluation périodique*

- Tous les mois ou tous les trimestres, prends le temps de revoir tes objectifs et tes progrès
- Célèbre tes succès et identifie les domaines nécessitant encore des ajustements.

### B) *Apprentissage continu :*

- Engage-toi dans une démarche d'apprentissage continu : lis des livres, suis des formations, trouve des mentors.
- Cherche constamment des façons d'améliorer tes compétences et tes connaissances.





## **MAIS SURTOUT N'OUBLIE PAS**

- **SOIS PATIENT(E) et PERSEVERANT(E)** : le changement prend du temps et des efforts. Ne te décourage pas si les résultats ne sont pas immédiats.
- **ENTOURE-TOI DE SOUTIEN** : cherche des amis, des collègues ou des groupes de soutien qui partagent tes objectifs ou peuvent te motiver.
- **PRENDS SOIN DE TOI** : le bien-être physique et mental est crucial pour réussir à faire des changements durables. Assure-toi de bien dormir, de manger sainement et de prendre du temps pour te détendre.

Le support que je te propose ici peut vraiment t'aider à identifier clairement les domaines où tu souhaite voir des améliorations et mettre en place des actions concrètes pour faire toute la différence !

J'espère que tu vas t'en servir et que tu viendras me raconter ce qu'il s'est passé en m'écrivant ton expérience par email à mon adresse dédiée : [lylyorganizer@gmail.com](mailto:lylyorganizer@gmail.com).

Ça me ferait plaisir d'avoir ton retour d'expérience.

En attendant, tu peux continuer à me suivre en t'abonnant à tous mes réseaux LLYORGANIZER (YouTube, Instagram, Facebook, Tik Tok) et sur mon blog pour recevoir mes prochains articles et leurs exercices (je te laisse retrouver la page d'inscription sur mon site internet [www.lylyorganizer.com](http://www.lylyorganizer.com))

A bientôt !

