

MON PLAN DE BIEN-ÊTRE

Prenez en main votre parcours vers le bien-être

 RÉFLÉCHIR  PLANIFIER  S'ÉPANOUIR

Réfléchissez sur vos progrès.
Célébrez vos réussites.
Élaborez un plan pour favoriser
votre bien-être.

 Nom:



Date:



ÉTAPE 1

RÉFLÉCHIR SUR VOTRE PARCOURS

Prenez le temps de réfléchir à vos expériences vécues pendant le Mois de la santé au travail.



MA PLUS GRANDE RÉALISATION DE BIEN-ÊTRE

LES NOUVELLES HABITUDES QUE J'AI ADOPTÉES

- Faire des pauses pour bouger
- S'hydrater régulièrement
- Améliorer son sommeil
- Pratiquer la pleine conscience
- Se connecter avec ses collègues
- Gérer le stress
- Fixer des limites
- Autre : _____

QUESTIONS DE RÉFLECTION

Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour moi ?



AUTO-ÉVALUATION DU BIEN-ÊTRE

1 = Je ne suis pas du tout d'accord

5 = Je suis tout à fait d'accord

	1	2	3	4	5
J'ai appris des stratégies utiles pour mon bien-être	☐	☐	☐	☐	☐
Je me sens soutenu par mes supérieurs et mes collègues au travail	☐	☐	☐	☐	☐
Je suis motivé(e) à poursuivre mon parcours vers le bien-être	☐	☐	☐	☐	☐

Quels défis reste-t-il à relever ?

ÉTAPE 2

CHOISISSEZ VOTRE PARCOURS DE BIEN-ÊTRE

Le bien-être prend une forme différente pour chacun. Choisissez un domaine sur lequel vous souhaitez vous concentrer au cours des 90 prochains jours.



Bien-être
mental

☐ Voici mon
domaine
d'intérêt



Bien-être
physique

☐ Voici mon
domaine
d'intérêt



Bien-être
social

☐ Voici mon
domaine
d'intérêt



Bien-être
financier

☐ Voici mon
domaine
d'intérêt



Bien-être
professionnel

☐ Voici mon
domaine
d'intérêt



Bien-être
émotionnel

☐ Voici mon
domaine
d'intérêt

MON OBJECTIF DE BIEN-ÊTRE
SUR 90 JOURS

POURQUOI CET OBJECTIF
EST IMPORTANT

LE SUCCÈS, C'EST...



ÉTAPE 3

ÉLABOREZ VOTRE PLAN D'ACTION

Ce sont les petits gestes, posés avec constance, qui mènent à un changement durable.

PLAN D'ACTION

Étape d'action	Fréquence	Date de début

CÉLÉBRER VOTRE SUCCÈS

Comment vais-je célébrer mes progrès ?

MON RÉSEAU DE SOUTIEN

Qui peut m'appuyer ou m'encourager ?

OBSTACLES POTENTIELS

Quels obstacles pourraient se dresser sur mon chemin ?

MES SOLUTIONS

Comment vais-je rester sur la bonne voie ?

MON ENGAGEMENT

Je m'engage à prendre des mesures pour favoriser mon bien-être. Je continuerai à adopter des habitudes saines qui me permettront d'atteindre mes objectifs de bien-être.

Signature: -----

Date: -----

Réfléchissez. Planifiez. Épanouissez-vous.

Votre parcours vers le bien-être continue.

