

Fiches d'objectifs de bien-être personnalisables

LE BIEN-ÊTRE SUR MESURE POUR VOUS

Les employés peuvent choisir des objectifs qui leur tiennent à cœur dans le cadre de leur parcours vers le bien-être personnel et utiliser ces fiches pour planifier, suivre et faire le point sur leurs progrès tout au long du mois d'octobre et au-delà.



Planification des objectifs de bien-être général

Utilisez cette fiche pour définir un objectif de bien-être personnel qui vous tient à cœur.

MON OBJECTIF DE BIEN-ÊTRE

Qu'est-ce que je souhaite accomplir ?

POURQUOI CET OBJECTIF EST IMPORTANT

Quelle est ma motivation personnelle ?

À QUOI RESSEMBLE LA RÉUSSITE

Décrivez le résultat que tu souhaites obtenir

COMMENT JE MESURERAI LES PROGRÈS

Quelles mesures ou indicateurs vais-je utiliser ?

DÉFIS POTENTIELS

Quels obstacles pourrais-je rencontrer ?

L'AIDE DONT JE POURRAIS AVOIR BESOIN

Personnes, ressources et/ou installations

Fiche d'objectifs de bien-être physique

Le bien-être physique favorise l'énergie, la concentration et la santé en général. Utilisez cette fiche pour vous fixer un objectif lié aux soins que vous apportez à votre corps au quotidien.

THÈMES À CONSIDÉRER : Activité physique | Sommeil | Hydratation | Alimentation

MON OBJECTIF DE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

POURQUOI CET OBJECTIF EST IMPORTANT POUR MOI

À QUOI RESSEMBLE LA RÉUSSITE

LES MESURES QUE JE PRENDRAI

Actions quotidiennes ou hebdomadaires

COMMENT JE MESURERAI LES PROGRÈS

DÉFIS ET SOLUTIONS POTENTIELLES

L'AIDE DONT JE POURRAIS AVOIR BESOIN

Fiche d'objectifs de bien-être mental et émotionnel

Le bien-être mental et émotionnel est essentiel à la façon dont nous nous comportons au travail et dans la vie.

THÈMES À CONSIDÉRER : Gestion du stress | Pleine conscience | Prendre soin de soi | Équilibre entre le travail et la vie personnelle

MON OBJECTIF DE BIEN-ÊTRE MENTAL ET ÉMOTIONNEL

POURQUOI CET OBJECTIF EST IMPORTANT POUR MOI

À QUOI RESSEMBLE LA RÉUSSITE

PRATIQUES QUOTIDIENNES OU HEBDOMADAIRES QUE JE VAIS ESSAYER

Actions et routines

COMMENT JE SAURAI QUE JE FAIS DES PROGRÈS

DÉFIS POTENTIELS ET COMMENT JE COMPTE LES SURMONTER

L'AIDE DONT JE POURRAIS AVOIR BESOIN

Fiche d'objectifs de bien-être social et au travail

Des relations enrichissantes et une culture d'entreprise favorable sont essentielles au bien-être général.

THÈMES À CONSIDÉRER : Cohésion d’équipe | Communication | Reconnaissance | Collaboration

MON OBJECTIF DE BIEN-ÊTRE SOCIAL ET AU TRAVAIL

POURQUOI CET OBJECTIF EST IMPORTANT POUR MOI

À QUOI RESSEMBLE LA RÉUSSITE

LES MESURES QUE JE PRENDRAI

Étapes menant à la connexion et la contribution

COMMENT JE SAURAI QUE JE FAIS DES PROGRÈS

DÉFIS POTENTIELS ET COMMENT JE COMPTE LES SURMONTER

L'AIDE DONT JE POURRAIS AVOIR BESOIN

Fiche d'objectifs de bien-être professionnel

Le bien-être professionnel, c’est trouver un sens et de la satisfaction dans son travail.

THÈMES À CONSIDÉRER : Apprentissage | Gestion du temps | Croissance des compétences | Évolution de carrière

MON OBJECTIF DE BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL

POURQUOI CET OBJECTIF EST IMPORTANT POUR MOI

À QUOI RESSEMBLE LA RÉUSSITE

LES MESURES QUE JE PRENDRAI POUR MON DÉVELOPPEMENT

Actions et occasions d'apprentissage

COMMENT JE SAURAI QUE JE FAIS DES PROGRÈS

DÉFIS POTENTIELS ET COMMENT JE COMPTE LES SURMONTER

L'AIDE DONT JE POURRAIS AVOIR BESOIN

Réflexion et prochaines étapes

Prenez un moment pour réfléchir à votre parcours vers le bien-être. Reconnaître ses progrès, tirer des leçons des défis rencontrés et planifier l’avenir sont autant d’éléments essentiels à l’acquisition d’habitudes durables.

Quels progrès ai-je réalisés ?

Réfléchissez aux mesures que vous avez prises, aussi modestes soient-elles.

Qu’est-ce qui a bien fonctionné ?

Identifiez les stratégies, les habitudes ou les mesures de soutien qui ont eu un effet positif.

Quels défis ai-je dû surmonter ?

Le fait de reconnaître les obstacles vous aide à vous préparer pour l’avenir.

Qu’est-ce que j’aimerais continuer à faire ?

Choisissez les habitudes et les approches que vous souhaitez garder.

Mon prochain objectif de bien-être

Votre parcours vers le bien-être ne s’arrête pas en octobre. Sur quoi aimeriez-vous vous concentrer ensuite ?