

DRESSER UN BILAN RÉALISTE

Les questions

Coche lorsque tu réponds par l'affirmative à une question.

- Prends-tu vraiment le temps de dresser tes bilans ?
- Penses-tu user de biais de comparaison quand tu dresses un bilan ?
- Prends-tu en compte les éléments négatifs ?
- Au contraire, te focalises-tu sur le négatif en écartant le positif ?
- As-tu conscience des raisons pour lesquelles tu as réussi ou échoué ?
- Dresser un bilan te fait-il perdre en motivation ?
- Dresser un bilan te fait-il perdre en estime de soi ?
- Prendre du recul pour analyser une situation t'effraie-t-il ?

Comparaison

Quels sont les biais de comparaison qui t'influencent quand tu dresses un bilan ?

DRESSER UN BILAN RÉALISTE

Motivation

Pour quelle(s) raison(s) dresser un bilan te fait-il perdre en motivation ?

Estime de soi

Pour quelle(s) raison(s) dresser un bilan te fait-il perdre en estime de soi ?

Un bilan doit te faire prendre conscience des choses, pas abonder dans ton sens !

DRESSER UN BILAN RÉALISTE

Analyse

Pour quelle(s) raison(s) prendre du recul pour analyser une situation t'effraie-t-il ?

TRAVAILLE TA MOTIVATION

Travail

Si dresser un bilan diminue ta motivation ou ton estime de soi, alors, le bilan n'est pas le problème. Sais-tu d'où pourrait venir ce problème ?

*Pas de panique ! S'il y a un problème,
il y aussi une solution.*

DRESSER UN BILAN RÉALISTE

Rendez-vous

Pour t'aider à mieux t'impliquer dans tes bilans, je t'invite à participer à l'un des prochains coaching de groupe.

Où ? Sur le groupe Facebook, dans la rubrique Salon : Les Bulles créatives | Aude Réco. (Pense à t'inscrire au préalable !)
Quand ? Un dimanche par mois, de 15 h à 16 h.

Cadre limité à 6 personnes.

#1

Dimanche 7 février 2021

#2

Dimanche 4 avril 2021

#3

Dimanche 2 mai 2021

#4

Dimanche 6 juin 2021