

BILAN DE FIN D'ANNÉE



Fais le point de ton année avec ton groupe de soutien

Voici quelques questions à se poser entre ami·es pour prendre un moment tranquille avec un bon thé (dans une tasse et pas dans un gobelet avec du plastique ;) comme sur la photo) et réfléchir à l'année écoulée. Prendre le temps, partager, se connecter à soi et aux autres. Cela peut se faire par Zoom aussi en fonction de la situation sanitaire. On s'adapte, mais on reste connecté·es. Puis, si c'est le moment, on peut se tourner vers l'année suivante et déjà imaginer ce que l'on veut créer, changer, arrêter ou entreprendre.

RETROSPECTIVE 2021

- Quels ont été les petits succès et les grandes victoires?
- 3 choses dont tu es fier·ière
- Quels ont été les challenges? Qu'est-ce qui a été difficile?
- Qu'as-tu appris de ces difficultés?
- Qui ont été les personnes qui t'ont soutenu·e cette année?
- 5 choses pour lesquelles tu es reconnaissant·es?

PERSPECTIVES 2022

- De quoi as-tu envie pour 2022?
- Que devrait-il s'être passé en 2022 pour que cette année soit réussie selon toi?
- Quelles habitudes veux-tu développer, changer ou lâcher pour atteindre vos objectifs?
- Qui seront les personnes qui formeront ton groupe de soutien?

PATRICIA SCHWARZ

+41 79 916 44 49 | info@patriciaschwarz.ch
www.patriciaschwarz.ch