

# BILAN 2024 & PROJECTIONS 2025





# MON ANNÉE PROFESSIONNELLE A LA LOUPE

1. Au moins 3 réussites dont je suis fier/fière cette année au travail
2. Un de mes plus beaux souvenirs avec les collègues
3. Une chose que j'ai apprise grâce à mon travail
4. Une force/qualité que j'ai particulièrement utilisée ou développée
6. Mon plus grand fou rire avec les collègues
7. Une personne à qui j'ai envie de dire merci pour son soutien
8. Une compétence que j'ai développée cette année
9. Une ressource qui m'a aidé cette année
10. Mon plus grand progrès réalisé cette année
11. Mes besoins que j'ai le plus satisfait cette année
12. Mon état d'esprit en cette fin d'année





# MON ANNÉE DE PARENT A LA LOUPE

1. Une de mes plus grande réussite avec les enfants
2. Un de mes plus beau souvenir en famille
3. Une chose que j'ai apprise grâce à ma parentalité
4. Une force que j'ai particulièrement utilisée avec les enfants
6. Mon plus grand fou rire avec les enfants
7. J'ai envie de dire merci à mes enfants pour...
9. La ou les personnes qui m'ont soutenues dans mon rôle de parent
10. La ou les ressources en parentalité qui m'ont été le plus utile
11. Ce que j'ai aimé le plus faire avec mes enfants cette année
12. Mon état d'esprit de parent en cette fin d'année

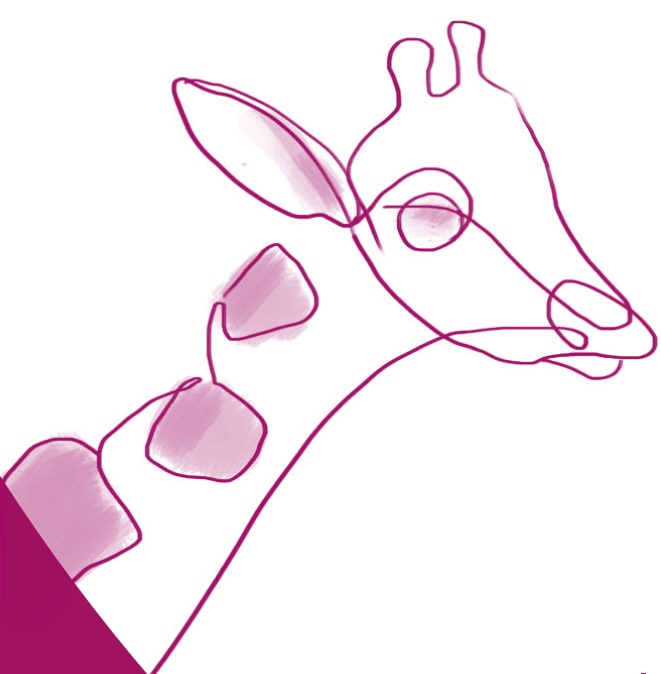






# MES PROJECTIONS 2025

1. Les 3 valeurs que je souhaite le plus faire vivre en 2025
2. L'état d'esprit que je souhaite prioriser
3. Les 3 forces/qualités que je souhaite activer davantage
4. Une chose que j'ai envie d'apprendre cette année
5. La liste des personnes que je souhaite voir régulièrement cette année
6. La chose que je souhaite accomplir
7. Mes besoins que je souhaite prioriser pour l'année à venir
8. Les endroits où je veux aller
9. Les expériences que j'ai envie de vivre seul.e et en famille
10. Une nouvelle compétence que j'ai envie d'apprendre
11. Une nouvelle habitude que je démarre pour ma santé mentale
12. Les 3 objectifs réalistes et atteignables que je me donne pour 2025



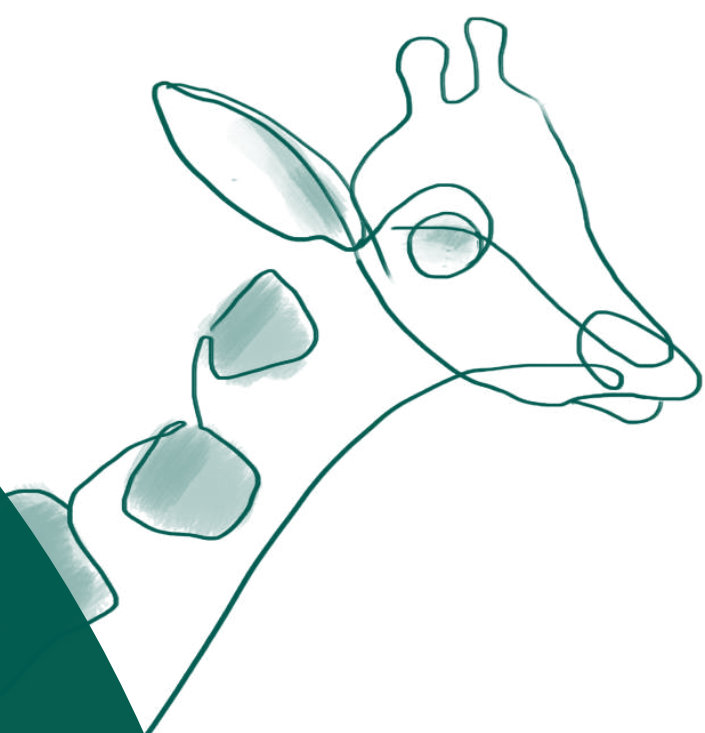
# BELLE ANNÉE 2025 !



+33 - 6 13 10 17 02

[contact@feel-and-woop.com](mailto:contact@feel-and-woop.com)

[www.feel-and-woop.com](http://www.feel-and-woop.com)



*CAREment votre*