

2 0 2 4

CAHIER DE PROJECTIONS
ET DE PLANIFICATION



LE LOCAL DE PÉLA

Bienvenue !

Je m'appelle Précila, je suis éducatrice à l'enfance et passionnée du développement personnel. J'ai créé ce cahier de projections et de planification pour l'année 2024 dans l'objectif de faire une introspection sur mon année 2023 et définir ma vision pour les douze prochains mois.

Je te partage gratuitement ce cahier, qui te permettra à ton tour de faire les mêmes exercices que j'effectue à chaque nouvelle année.

Tu seras invitée à découvrir et définir qui tu es actuellement, mais aussi à cibler quels sont les événements qui t'ont modelés ainsi, et qui est-ce que tu aspires être dans le futur, tout en créant un plan de match pour le devenir.

Je te souhaite de belles réflexions, et une merveilleuse année 2024 !

Xxx Pélà



À PROPOS DE MOI

Éducatrice à l'enfance depuis près de 10 ans, j'agis sur les réseaux sociaux au nom « Le Local de Pélà » dans le but de motiver, inspirer et outiller les éducatrices et éducateurs, que j'appelle très affectueusement : Mes collègues virtuel(le)s !

Précila Brodeur-Léonard

RETOUR SUR LES DOUZE DERNIERS MOIS

Note les événements marquants, les émotions vécues, les apprentissages réalisés, etc.

Truc : Tu peux utiliser ta galerie photos sur ton téléphone ou ton journal (si tu en as un) pour t'aider.

JANVIER

JUILLET

FÉVRIER

AOÛT

MARS

SEPTEMBRE

AVRIL

OCTOBRE

MAI

NOVEMBRE

JUIN

DÉCEMBRE

RETOUR SUR LES DOUZE DERNIERS MOIS

Quelles sont tes plus grandes fiertés, accomplissements et joies de l'année ?

Quelles ont été tes plus grands défis, obstacles et difficultés ?

Qu'as-tu appris cette année ?

De quels aspects de ta vie pourrais-tu (et devrais-tu) être plus reconnaissant(e) ?

Évalue sur 10 ton niveau de satisfaction actuel dans chacun des aspects de ta vie :

Santé physique
et mentale

Loisirs et plaisir
en général

Environnement
physique

Emploi et
carrière

Vie amoureuse et
amour de soi

Relations familiales
et amicales

Finances personnelles
et contribution

Développement
personnel

QUI SUIS-JE ?

Qu'est-ce qui, à l'intérieur de toi, t'empêche parfois d'accéder au bonheur ?
(trait de personnalité, croyances limitantes, difficultés personnelles, etc.)

Quelles sont tes forces ?

Qu'est-ce qui est le plus important pour toi dans la vie ?
(Valeurs profondes, objectifs de vie, façon de penser, etc.)

En date d'aujourd'hui, te sens-tu aligné(e) avec ces éléments ?
Prends le temps de détailler ce que tu fais ou ne fais pas pour être en alignement avec tes valeurs.

PROJECTIONS POUR L'ANNÉE À VENIR

Nomme quelques verbes pour inspirer ton année à venir :

(Exemples : accomplir, foncer, respirer, relaxer, ralentir, découvrir, apprendre, jouer, rire, connecter, partager, etc.)

Parmi les 8 aspects de la vie proposés à la page 3, sur quels aspects souhaites-tu surtout accorder de l'importance cette année ?

(Prends également le temps de détailler ce que serait, à tes yeux, le succès dans cet aspect de ta vie.)

1. _____

2. _____

3. _____

Tu es la somme des cinq personnes les plus proches de toi dans ta vie. Cette année, de quelles personnes souhaites-tu te rapprocher (ou rester proche) pour t'en inspirer ?

1. _____

4. _____

2. _____

5. _____

3. _____

PLANIFICATION

Objectif : _____

L'atteinte de cet objectif est importante pour moi parce que ...

Pour y arriver, je vais ...

(Faire quelles actions concrètes ? Quand ? À quelle fréquence ? Où ? Pendant combien de temps ? ...)

Pour m'aider à mettre ces actions en place, je vais ...

(Utiliser quel outil ? Un calendrier ? Une alarme ? Un partenaire d'engagement ?...)

Je m'engage à débiter le chemin vers cet objectif en date du : _____

Je m'engage à faire une évaluation et à revoir mes stratégies le : _____

Signature : _____

PLANIFICATION

Objectif : _____

L'atteinte de cet objectif est importante pour moi parce que ...

Pour y arriver, je vais ...

(Faire quelles actions concrètes ? Quand ? À quelle fréquence ? Où ? Pendant combien de temps ? ...)

Pour m'aider à mettre ces actions en place, je vais ...

(Utiliser quel outil ? Un calendrier ? Une alarme ? Un partenaire d'engagement ?...)

Je m'engage à débiter le chemin vers cet objectif en date du : _____

Je m'engage à faire une évaluation et à revoir mes stratégies le : _____

Signature : _____

PLANIFICATION

Objectif : _____

L'atteinte de cet objectif est importante pour moi parce que ...

Pour y arriver, je vais ...

(Faire quelles actions concrètes ? Quand ? À quelle fréquence ? Où ? Pendant combien de temps ? ...)

Pour m'aider à mettre ces actions en place, je vais ...

(Utiliser quel outil ? Un calendrier ? Une alarme ? Un partenaire d'engagement ?...)

Je m'engage à débiter le chemin vers cet objectif en date du : _____

Je m'engage à faire une évaluation et à revoir mes stratégies le : _____

Signature : _____

CONSEILS DE PÉLA

Tenir un journal

Écrire tous les jours (ou presque) m'aide non seulement à voir plus clair au quotidien, mais aussi à intégrer mes apprentissages de la vie. Tenir un journal m'aide aussi énormément en janvier quand vient le temps de faire un retour sur mon année. Le temps passe tellement vite et on oublie tellement de choses... J'adore relire mes journaux pour me remémorer de qui j'ai été et de tout ce que j'ai vécu.

Dans mon journal, j'écris toujours le matin, et chaque page ressemble à :

- Ce matin, je me sens... (1 phrase)
- Hier, il m'est arrivé ... ou j'ai appris ... (1-3 phrases)
- Merci pour ... (1-3 choses dont je suis reconnaissante)
- Aujourd'hui, je m'engage à ... (1-3 éléments que je veux faire ou être aujourd'hui)
- 1 affirmation positive

Lire des livres de développement personnel

Lire 10 minutes de développement personnel à tous les matins a changé ma vie ! Je me sens plus énergique, plus alignée avec mes objectifs et je ressens plus de clarté dans ma tête quand je lis à tous les jours. Dans les périodes où je suis plus occupée, j'écoute des livres audios dans l'auto.

Mes livres préférés sont :

- L'art subtil de s'en foutre (Mark Manson)
- La Liste (Jérémy Demay)
- Tout se joue avant 8h (Hal Elrod)
- Cesse de t'excuser mon amie (Rachel Hollis)
- Peut-être pas parfaite, mais diablement courageuse (Reshma Saujani)
- Si on s'aimait - Tome 2 (Louise Sigouin)

CONSEILS DE PÉLA

Choisir judicieusement ses outils

Parfois, on veut tellement s'organiser qu'on se perd dans tous nos outils d'organisation ! Un calendrier sur le réfrigérateur, un planificateur pour le travail, un calendrier électronique pour les rendez-vous, un bloc-note sur le comptoir pour les mémos, une to-do list du jour sur la table, une liste de ménage annuel dans l'armoire... Ouf !

Prends le temps de choisir judicieusement les outils que tu préfères et qui ont un réel potentiel d'utilisation dans ton quotidien. Mieux vaut avoir 3 ou 4 outils que tu utilises à leur plein potentiel, que 20 outils que tu utilises à moitié et qui te créent de l'encombrement physique et mental.

Accepter le chaos

Tout simplement parce que si tu ne l'acceptes pas, tu ne seras jamais heureux/se. Le bonheur, vis le maintenant.

Vis le dans toutes les émotions qui te traversent, sachant qu'aucune émotion n'est permanente, et que tout est temporaire !

Le bonheur se cache dans la joie, dans la colère, dans la tristesse...

Le bonheur se cache dans les grands obstacles qu'on traverse et dans les petits problèmes du quotidien qu'on résout.

*Je te souhaite une merveilleuse année 2024,
sachant que tout ce qui t'arrivera cette année sera parfait pour toi,
et que chaque événement te mènera vers la personne
que tu as besoin de devenir.*

XxxTa collègue virtuelle, Péla



À LA RECHERCHE D'OUTILS ?

Visite la section « documents gratuits » de mon site web pour y retrouver tous les outils de ma vie personnelle et professionnelle.



Merci de faire partie de cette merveilleuse communauté de collègues virtuel(le)s.

Pour l'année 2024, je vous réserve une tonne de surprises qui nous aideront à tisser des liens encore plus serrés, et à passer de collègues virtuel(le)s à ...

Ami(e)s virtuel(le)s !!!

Xxx Péla

WWW.LELOCALDEPELA.COM