

Cycles trimestriels


Objectif : faire le point sur votre situation actuelle et définir une direction concrète pour les 3 mois à venir.

Le regard : observer sans juger

Décrivez votre situation telle qu'elle est aujourd'hui, sans chercher à être positif ou performant.

Vous pouvez vous appuyer sur :

- Votre énergie ou fatigue
- Votre motivation
- Votre charge mentale
- Votre équilibre personnel/professionnel
- Vos satisfactions récentes
- Vos tensions ou inquiétudes

 Il n'y a pas de bonne réponse, seulement un état des lieux.

Ce qui fonctionne

Notez ce que vous souhaitez préserver ou développer :

- Activités qui vous apportent de l'énergie
- Missions ou clients satisfaisants
- Méthodes efficaces
- Habitudes utiles
- Progrès récents

 Ce sont vos ressources.

Ce qui est difficile

Repérez ce qui :

- Vous pèse
- Vous bloque
- Vous semble confus ou instable
- Vous demande trop d'énergie
- Vous inquiète

👉 L'objectif est de clarifier, pas de résoudre.

☁️ **La métaphore météo ou paysage**

Si l'exercice vous bloque : choisissez simplement un mot ou décrivez une impression globale

👉 Cela permet d'exprimer un ressenti sans analyser.

🕒 **Le cap : choisir une direction pour 3 mois**

Le cap correspond à ce que vous souhaitez voir évoluer concrètement d'ici la fin du trimestre.

👉 Pas un idéal lointain, mais un objectif atteignable.

🎯 **Ce que je veux voir se réaliser**

Formulez un résultat qui vous semblerait utile et satisfaisant.

Si vous hésitez, demandez-vous :

👉 « Dans trois mois, qu'est-ce qui me ferait dire que ce trimestre a été utile ? »

📊 **Les balises : des repères pour suivre votre progression**

Vous pouvez choisir 1 à 3 balises maximum par catégorie, selon ce qui est pertinent pour vous.

Plusieurs balises peuvent être complémentaires (ex. chiffre d'affaires ET nombre de missions).

📈 **Balise chiffrée**

Indicateur mesurable lié à votre activité.

Exemples :

- Chiffre d'affaires
- Nombre de missions
- Nouveaux clients
- Contacts pris
- Propositions envoyées
- Temps consacré à l'activité

👉 **Comment définir une balise réaliste ?**

- Appuyez-vous sur votre situation actuelle :

- Résultats récents
- Rythme de travail actuel
- Projets déjà en cours
- Capacité réelle sur 3 mois

→ Posez-vous ces questions :

- Qu'ai-je réalisé récemment ?
- Que puis-je faire sans m'épuiser ?
- Quelle progression serait atteignable ?

→ Ajustez légèrement à la hausse si vous souhaitez évoluer.

→ Si vous débutez, choisissez un objectif prudent.

💡 Ces repères sont personnels : ils servent à vous guider et à vous encourager, sans vous mettre sous pression.

⚙️ Balise concrète

Réalisation tangible et observable.

Exemples :

- Outil finalisé
- Offre lancée
- Projet terminé
- Site mis à jour
- Partenariat signé
- Procédure mise en place

👉 Quelque chose de visible, pas seulement une intention.

🌱 Balise d'équilibre

Repère lié à votre bien-être et à la soutenabilité de votre activité.

Exemples :

- Rythme de travail
- Temps de repos
- Organisation plus sereine
- Limites posées
- Charge mentale réduite

👉 Votre activité doit rester viable dans la durée.

🚶 **Mes actions réelles pour tenir le cap**

Listez des actions concrètes et réalisables dans votre situation actuelle.

Pas besoin d'un plan détaillé : seulement les prochaines étapes possibles.

👉 Si cela paraît trop ambitieux → n'hésitez pas à simplifier.

💡 **Vérification finale**

Vos choix sont-ils compatibles avec :

→ Votre charge de travail ?

→ Votre énergie actuelle ?

→ Vos ressources disponibles ?



Si non → ajustez.

💡 **À retenir**

Un trimestre réussi n'est pas parfait : c'est un trimestre où vous avez avancé dans une direction choisie, avec des objectifs réalistes et ajustables.