



5 FICHES D'AUTO-COACHING

*pour retrouver un équilibre
entre votre vie pro et votre vie perso*



EN BONUS DANS CHAQUE FICHE : LE COACHING DU ROI
ARTHUR ET DES CHEVALIERS DE LA TABLE RONDE !

Basé sur les
5 premiers épisodes
du Livre I de la série
Kaamelott

Bienvenue

et merci d'avoir téléchargé cet e-book !

30% des salariés français ne sont pas satisfaits de leur équilibre vie privée et vie professionnelle*.

Si les entreprises mettent peu à peu en place des mesures pour favoriser le bien-être au travail (télétravail, horaires flexibles, garde d'enfants...), les salariés restent les principaux acteurs de leur propre équilibre.

Grâce à cet e-book, définissez vos objectifs et inspirez-vous du roi Arthur et des chevaliers de la table ronde pour atteindre un équilibre vie pro / vie perso adapté au mieux à vos besoins !

Bonne lecture,

Cindy Remy

*Baromètre BVA – BPI Group, « La santé et le bien-être au travail des salariés français », 2019



Sommaire

2

Bienvenue et merci !

4-5

Votre équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

6-9

Fiche 1 | Travailler en équipe renforce son sentiment d'appartenance

10-12

Fiche 2 | Organiser des temps conviviaux réduit le stress

13-15

Fiche 3 | Soigner l'ambiance de son lieu de travail augmente son énergie

16-19

Fiche 4 | Valoriser les compétences de ses collègues rend plus heureux

20-23

Fiche 5 | Bichonner ses relations sociales aide à combattre la solitude

24-28

Votre plan d'actions



*La définition de l'équilibre entre vie
privée et vie professionnelle est
propre à chacun*

Quelle note (entre 0 et 10) attribuez-vous à
chacun des domaines suivants ?
Quel est le domaine le plus important
pour vous aujourd'hui ?

Carrière



Emotions



Famille



Finances



Loisirs, Centres d'intérêt



Parentalité



Qualité de vie



Spiritualité, Introspection



Sport & Santé



Vie amoureuse



Vie intellectuelle



Vie sociale



C'est pas faux !

Votre domaine prioritaire

"Moi une fois, j'étais saouïl comme cochon, je me suis tatoué « J'aime le raisin de table » sur la miche droite... Et ça y est toujours !" Le Maître d'armes

Quelles sont vos plus belles réussites dans ce domaine ? Qu'est-ce qui vous apporte le plus d'épanouissement ?

La joie de vivre et le jambon, y'a pas trente-six recettes du bonheur ! (Karadoc)

Quelles sont les choses que vous souhaiteriez améliorer dans ce domaine ? Qu'est-ce qui vous empêche d'atteindre votre équilibre ?

Moi j'ai appris à lire, ben je souhaite ça à personne (Leodagan)

Quel est votre objectif à un an dans ce domaine ? Votre objectif doit être le plus précis possible, positif, mesurable, atteignable, réaliste et défini dans le temps

Dans un an, je suis (ou j'ai, ou je fais)...

Après-demain... à partir d'aujourd'hui ?

01

*Travailler en
équipe renforce
son sentiment
d'appartenance*

01 Travailler en équipe renforce son sentiment d'appartenance

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin

Tandis qu'au campement, Karadoc et Bohort élaborent des stratégies pour se nourrir, fomentant des plans basés sur leurs compétences, dans la forêt, Arthur, Léoagan et Perceval mettent sur pied un plan pour échapper à l'ennemi.

#1 COMMENT QUALIFIERIEZ-VOUS AUJOURD'HUI L'ÉQUILIBRE ENTRE VOTRE RÔLE AU TRAVAIL, ET VOTRE RÔLE FAMILIAL (DE PARENT, DE CONJOINT, D'ENFANT) ?

KARADOC. POUR ATTRAPER DES BÊTES, IL FAUT IMITER LES FEMELLES.

#2 AU TRAVAIL, COMMENT VOUS ASSUREZ-VOUS - À VOTRE NIVEAU - DE TOUS REGARDER DANS LA MÊME DIRECTION ET DE PARTAGER UN BUT COMMUN ?

ARTHUR. VOUS LES VOYEZ, VOUS ?

PERCEVAL. NON.

ARTHUR. AH BAH TOURNÉ VERS LÀ BAS

C'EST SÛR, MOI NON PLUS JE VOIS RIEN !

LEODAGAN. PASSEZ LA TÊTE.

PERCEVAL. « PASSEZ LA TÊTE » ? POUR ME PRENDRE UNE FLÈCHE DEDANS, NON MERCI !

#3 QU'AVEZ-VOUS DÉJÀ MIS EN ŒUVRE POUR AMÉLIORER VOTRE ÉQUILIBRE ENTRE VOTRE VIE PRO ET VOTRE VIE PERSO ?

ARTHUR. ON VA PAS RESTER PLANTER LÀ COMME DES RADIS.

#4 DANS QUELLE MESURE VOTRE ORGANISATION AU TRAVAIL EST RESPECTUEUSE À LA FOIS DE VOS COLLÈGUES ET DE VOUS-MÊME ?

PERCEVAL. ET SI ON FAISAIT LE COUP DU BOUCLIER HUMAIN ?

01 Travailler en équipe renforce son sentiment d'appartenance



#5

VOUS DÉCIDEZ DE MODIFIER VOTRE ORGANISATION PROFESSIONNELLE (PAR EXEMPLE, MODIFIER OU RÉDUIRE VOS HORAIRES DE TRAVAIL, OSER PLUS SOUVENT DIRE NON, ETC.). QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES SUR VOS COLLÈGUES ?

ARTHUR. QUELLES SONT NOS CHANCES SI ON FONCE ?

#8

COMMENT SÉCURISEZ-VOUS L'EFFICACITÉ ET L'EFFICIENCE DE CES ACTIONS ? LAQUELLE CHOISISSEZ-VOUS AINSI EN PRIORITÉ ?

KARADOC. ON CONSTRUIT UN BARRAGE, APRÈS, ON LANCE DE LA CAILLASSE DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA RIVIÈRE POUR FAIRE CROIRE AUX AUTRES QU'ON A TRAVERSÉ DANS L'AUTRE SENS. UNE FOIS QU'ILS SONT AU MILIEU, ON CASSE LE BARRAGE ET ON LES NOIE.

BOHORT. C'EST DRÔLEMENT INGÉNIEUX.

KARADOC. OUAIS LE SEUL PROBLÈME C'EST QU'ON A PASSÉ 4 SEMAINES À CONSTRUIRE UN BARRAGE, ÇA FAIT UN PEU MAL AU CUL DE LE DÉTRUIRE (SILENCE) OU SINON CE QU'ON PEUT FAIRE, ON IMITE UN CHEVREUIL.

#6

QUELLES SONT TOUTES LES SOLUTIONS (SANS VOUS CENSURER) QUE VOUS POURRIEZ METTRE EN PLACE POUR AMÉLIORER VOTRE ÉQUILIBRE ENTRE VIE PERSONNELLE ET VIE PROFESSIONNELLE ?

PERCEVAL. ON POURRAIT BALANCER DE LA CAILLASSE VERS LÀ BAS, COMME ÇA, ILS SE DISENT QU'ON Y EST, ET NOUS, ON PART DANS L'AUTRE SENS (...) MERDE J'AI PLUS DE PIERRE, QU'EST CE QU'ON FAIT ? (...) ON POURRAIT FOUTRE LE FEU À LA FORÊT POUR LES OBLIGER À SORTIR. NON, FAUT FAIRE COMME AVEC LES SCORPIONS QUI SE SUICIDENT QUAND ILS SONT ENTOURÉS PAR LE FEU. FAUT FAIRE UN FEU EN FORME DE CERCLE AUTOUR D'EUX, COMME ÇA, ILS SE SUICIDENT, PENDANT QUE NOUS ON FAIT LE TOUR, ET ON LANCE DE LA CAILLASSE DE L'AUTRE CÔTÉ POUR BROUILLER (...)

LEODAGAN. DANS UNE HEURE LA NUIT TOMBE, LÀ Y'AURA D'AUTRES SOLUTIONS (...)

PERCEVAL. SINON ON FAIT UN TUNNEL JUSQU'À NOTRE CAMPMENT. LEODAGAN ET MOI ON CREUSE, PENDANT QUE VOUS BALANCEZ DE LA CAILLASSE DANS L'AUTRE SENS POUR LES ÉLOIGNER DU CHANTIER.

#7

IMITEZ ENSEMBLE LES ANIMAUX DE LA FORÊT POUR CRÉER DES LIENS AVEC VOS COLLÈGUES (NON... JE DÉCONNNE)

PERCEVAL. ANIMAUX DE LA FORÊT ! AHOU AHOU... !

DATE :

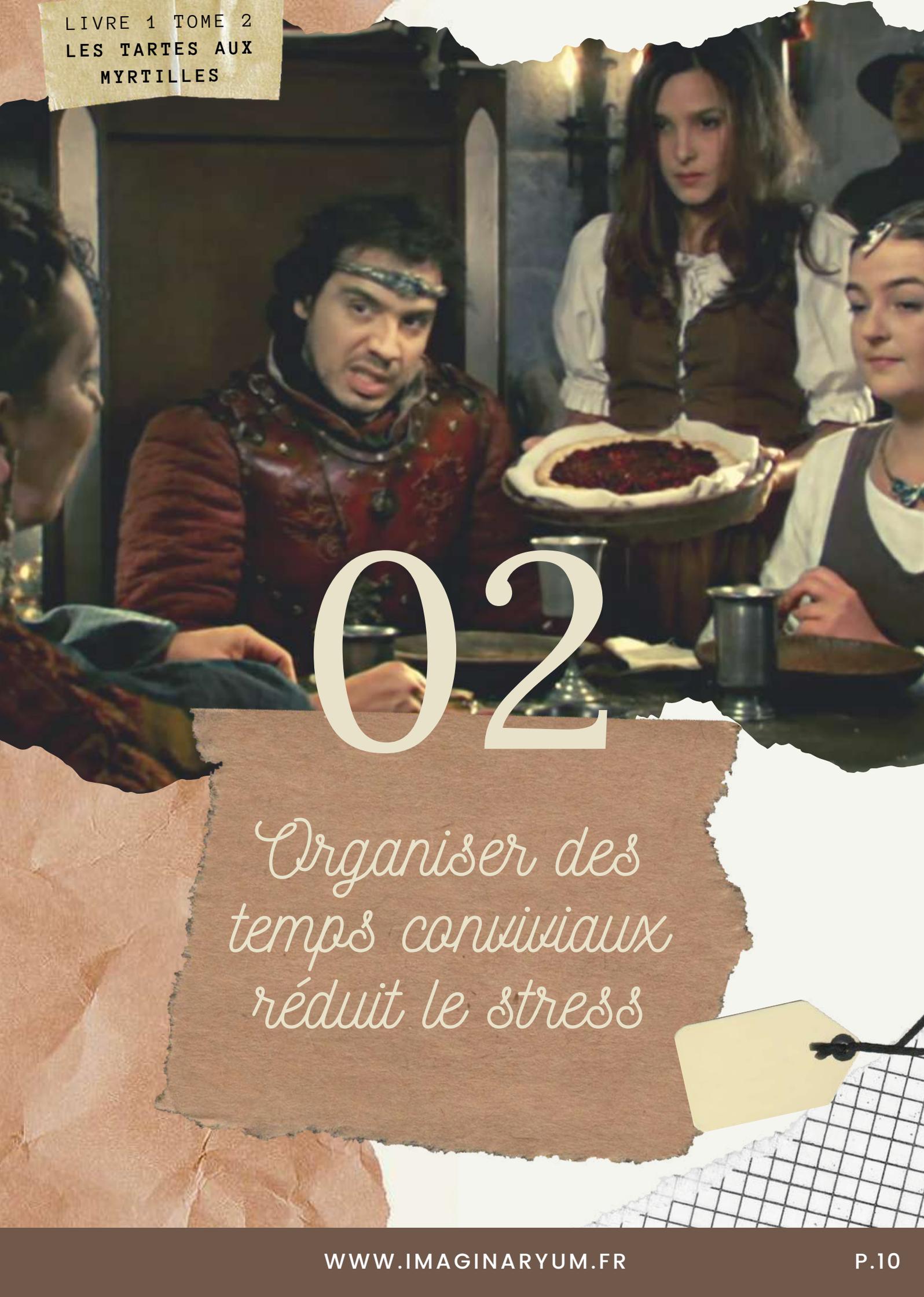
OBJECTIF :

Notes

Liste d'actions

- Définir votre équilibre idéal entre vie pro et vie familiale
- Interroger les collègues sur leur relation à l'équilibre vie pro/perso
- Mesurer les résultats des actions déjà mises en place
- S'assurer d'une organisation professionnelle respectueuse de soi et des autres
- Mesurer les conséquences d'un changement d'organisation
- Lister toutes les choses à mettre en place pour atteindre votre équilibre
- Sécuriser les résultats d'un changement d'organisation et choisir une action prioritaire





02

*Organiser des
temps conviviaux
réduit le stress*

02 Organiser des temps conviviaux réduit le stress



"Y'a pas à dire, dès qu'y a du dessert, le repas est tout de suite plus chaleureux"

Le roi Arthur s'apprête à terminer son repas en compagnie de sa belle-famille, quand sa belle-mère lui annonce l'arrivée d'un dessert.

#1 QUAND AVEZ-VOUS ORGANISÉ UN TEMPS CONVIVIAL POUR LA DERNIÈRE FOIS ? QUAND PRÉVOYEZ-VOUS D'ORGANISER LE PROCHAIN ?

DAME SELI. Y'A DES GENS QUI ONT PRIS LA PEINE DE FAIRE UN DESSERT, LA MOINDRE DES CHOSES, C'EST DE RESTER POUR LE MANGER. Y'EN A MARRE DE SE COMPORTER COMME DES SAGOUINS AVEC TOUT LE MONDE SOUS PRÉTEXTE QU'ON A DES RESPONSABILITÉS.
ARTHUR. C'EST PROPOSÉ SI GEMENT.

#2 QUEL TYPE DE TEMPS CONVIVIAL POURRIEZ-VOUS ORGANISER ? (PROFESSIONNEL, FAMILIAL, AMICAL...)

ARTHUR. QU'EST CE QUE CE C'EST CE MACHIN ?
DAME SELI. C'EST UNE TARTE AUX MYRTILLES, POURQUOI, ELLE VOUS REVIENT PAS ?
ARTHUR. ÇA VA, POURQUOI VOUS M'AGRESSEZ ?
DAME SELI. PARCE QUE VOUS REGARDEZ ÇA COMME SI C'ÉTAIT DU PURIN.

#3 DANS QUELLE MESURE ORGANISER UN TEMPS CONVIVIAL CONTRIBUE À VOTRE ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL / PROFESSIONNEL ?

LEODAGAN. VOUS FAITES DES TARTES, VOUS, MAINTENANT ? (...)
ARTHUR. LA VACHE, ÇA VOUS REND PAS AIMABLE EN TOUS CAS !

#4 QUELLE PLUS-VALUE AVIEZ-VOUS OBSERVÉ SUITE AU DERNIER TEMPS CONVIVIAL QUE VOUS AVIEZ ORGANISÉ ?

DAME SELI. C'EST POURTANT AVEC ÇA QU'ON LEUR FAIT DES SOUVENIRS, AUX PETITS. LA PÊCHE, LES TARTES, TOUT ÇA C'EST DU PATRIMOINE !

#5 QU'AMÉLIORERIEZ-VOUS POUR UNE PROCHAINE FOIS ?

DAME SELI. ATTENDEZ, AU CAS OÙ VOUS AURIEZ UN CREUX DANS L'APRÈS-MIDI.
LEODAGAN. OUAIS OU UNE FISSURE À COLMATER DANS UN MURET.

DATE :

OBJECTIF :

Notes

Liste d'actions

- Fixer une date pour organiser un temps convivial
- Définir sa nature (petit déj', apéro, dessert, familial, amical, professionnel...)
- Mesurer en quoi cela contribue à son équilibre
- Mesurer les résultats (sur soi et sur les autres) des derniers temps conviviaux organisés
- Rester dans l'amélioration continue, même pour ce genre d'événement





03

*Soigner l'ambiance
de son lieu de
travail augmente
son énergie*

03 Soigner l'ambiance de son lieu de travail / télétravail augmente son énergie

"Je sens que de grandes choses vont se jouer autour de cette table, Arthur"

Le roi Arthur demande la construction d'une table ronde pour y réunir ses chevaliers, à la suite d'une proposition de la Dame du Lac.

#1 COMMENT POUVEZ-VOUS ORGANISER LES ESPACES DE TRAVAIL COLLECTIFS DE TELLE MANIÈRE À CE QU'ILS SOIENT AGRÉABLES POUR TOUS ?

LEODAGAN. QU'EST CE QUE C'EST QUE CETTE LUBIE DE VOUS FAIRE CONSTRUIRE UNE TABLE ?
ARTHUR. (...) DE TOUTE FAÇON AUTANT VOUS Y FAIRE, PARCE QU'À PARTIR DE MAINTENANT ON VA S'APPELER LES CHEVALIERS DE LA TABLE RONDE (...)
LEODAGAN. ENCORE UNE CHANCE QU'ON SE SOIT PAS FAIT CONSTRUIRE UN BUFFET À VAISSELLE.

#3 COMMENT VOUS ASSURER QUE CES ESPACES SOIENT ADAPTÉS À TOUTES LES SITUATIONS DE TRAVAIL ?

ARTHUR. NAN NAN MAIS C'EST PAS TELLEMENT L'AMBIANCE (...) NAN MAIS ON VA PAS MANGER DESSUS NON PLUS (...) PERSONNE N'ÉCRIT SUR CETTE TABLE.
BRECCAN. SANS ÊTRE INDISCRET, SI VOUS Y MANGEZ PAS, QUE VOUS Y ÉCRIVEZ PAS, VOUS DANSEZ PAS DESSUS, POURQUOI VOUS AVEZ BESOIN D'UNE TELLE TABLÉE ?
ARTHUR. C'EST UN PEU COMPLIQUÉ.
BOHORT. SIRE ARTHUR A EU UNE RÉVÉLATION DE LA DAME DU LAC. ELLE LUI A ORDONNÉ LA CONSTRUCTION D'UNE TABLE LÉGENDAIRE AUTOUR DE LAQUELLE IL DEVRAIT RÉUNIR LES CHEVALIERS DE BRETAGNE POUR ORGANISER... LA QUÊTE DU GRAAL!
ARTHUR. VOILÀ, EN GROS.

#2 QUELLES SONT LES TOUCHES QUE VOUS POURRIEZ APPORTER À VOTRE ESPACE INDIVIDUEL ?

ARTHUR. ELLE EST BIEN... MAIS JE VOYAIS DE LA PIERRE.

#4 COMMENT ALLIEZ-VOUS QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL ET QUALITÉ DU TRAVAIL PRODUIT ?

BRECCAN. ÇA SENT PAS LA RÉUNION DE BOUSEUX VOTRE HISTOIRE (...) SINON POUR CETTE PIÈCE IL A TOUT CE QU'IL LUI FAUT EN MOBILIER ? PARCE QUE JE POURRAIS LUI PROPOSER UN PETIT RÂTELIER POUR QUE LES GARS ILS DÉPOSENT LEURS ARMES, OU ALORS UN JOLI RANGEMENT POUR LES MANTEAUX ?
ARTHUR. ALORS ILS N'ONT PAS DE MANTEAU PUISQU'ILS SONT TOUS EN ARMURE, ET ILS SONT OBLIGÉS DE PORTER LEURS ARMES.
BRECCAN. C'EST CARRÉ CARRÉ CHEZ VOUS...

Ah ça pour le détail, moi je sais pas hein

DATE :

OBJECTIF :

Notes

Liste d'actions

- Organiser les espaces collectifs tous ensemble
- Apporter sa touche à son espace individuel
- Adapter les espaces à toutes les situations de travail
- S'assurer que qualité de vie au travail et qualité du travail produit soient en lien





04

*Valoriser les
compétences de ses
collègues rend plus
heureux*

04 Valoriser les compétences de ses collègues rend plus heureux

"Mais on en entend parler dans la taverne à ivrogne, voilà !"

Le Père Blaise souhaite éclaircir le mystère du Chevalier de Provence, un chevalier solitaire qui viendrait à la rescousse de l'opprimé, mais dont personne ne connaît encore l'identité. Il se trouve que le Chevalier de Provence n'est autre que Provençal le Gallois, erreur que commet Perceval le Gallois en citant son propre nom...

#1

COMMENT POURRIEZ-VOUS FAIRE CONNAITRE LA QUALITÉ DU TRAVAIL PRODUIT PAR VOS COLLÈGUES ?

LEODAGAN. LE CHEVALIER DE PROVENCE, C'EST QUI CELUI-LÀ ?

#2

COMMENT CÉLÉBREZ-VOUS LES RÉUSSITES PROFESSIONNELLES DANS VOTRE VIE PERSONNELLE ?

LANCELOT. ALORS LÀ PERMETTEZ-MOI DE VOUS DIRE : LE COUP DU MYSTÉRIeux CHEVALIER GAULOIS SOLITAIRE À LA RESCousse DE L'OPPRIMÉ, ÇA FAIT VRAIMENT BIDON COMME LÉGENDE.

GALESSIN. ÇA VOUS AGACE ÇA HEIN ?

LANCELOT. QUOI DONC ?

KARADOC. UN CHEVALIER SOLITAIRE DONT TOUT LE MONDE PARLE, ET QUI S'APPELLE PAS LANCELOT DU LAC.

LANCELOT. DONT TOUT LE MONDE PARLE ? AH NON, AH NON, S'IL VOUS PLAÎT.

#3

COMMENT POURRIEZ-VOUS FAVORISER L'ESPRIT D'ÉQUIPE TOUT EN ENCOURAGEANT LES RÉUSSITES INDIVIDUELLES ?

ARTHUR. LE PROBLÈME, C'EST QUE SI CE TYPE COMMENCE À VRAIMENT FAIRE PARLER DE LUI, VA FALLOIR QU'ON LUI FASSE UNE PLACE À LA TABLE RONDE

LEODAGAN. ENCORE ? BAH Y'A QUE HUIT PLACES HEIN, ON EST DÉJÀ UNE DOUZAINE

#4

COMMENT PERCEVEZ-VOUS VOS PROPRES COMPÉTENCES ?

PERCEVAL. C'EST MOI ÇA (...) JE SUIS PAS MYSTÉRIeux, JE SUIS MÊME PAS SOLITAIRE

04 Valoriser les
compétences de ses
collègues rend plus heureux

#5

COMMENT POURRIEZ-VOUS,
VOS COLLÈGUES ET VOUS,
VOUS ENTRAIDER À AMÉLIORER
VOS COMPÉTENCES
RESPECTIVES ?

ARTHUR. EN TOUS CAS, TOUT LE MONDE
S'ACCORDE À DIRE QUE C'EST UNE TANCHE
ET ÇA C'EST PAS UNE LÉGENDE.

BOHORT. OUI MAIS PROVENÇAL LE GAULOIS
A UNE EXCELLENTE RÉPUTATION, SIRE.

ARTHUR. ALORS JE VOUDRAIS BIEN QU'ON
M'EXPLIQUE POURQUOI ?

KARADOC. A CAUSE DES FAITS D'ARMES

ARTHUR. LES FAITS D'ARME DE CELUI-LÀ ?
AH BEN PREMIÈRE NOUVELLE.

#6

QUEL SOUTIEN AVEZ-VOUS DE
VOTRE HIÉRARCHIE ?

LEODAGAN. C'EST QUAND MÊME PAS DE BOL
POUR LUI, CAR LES RARES FOIS OÙ IL
ARRIVE À FAIRE QUELQUE CHOSE DE SES 10
DOIGTS, IL SE GOURE QUAND ON LUI
DEMANDE SON NOM.

#7

DANS QUELLE MESURE VOTRE
VIE PROFESSIONNELLE IMPACTE
VOTRE VIE PERSONNELLE ?

PERCEVAL. N'EMPÊCHE QUE JE SUIS UNE
LÉGENDE.

DATE :

OBJECTIF :

Notes

Liste d'actions

- Faire connaître la qualité du travail produit par ses collègues
- Célébrer les réussites professionnelles dans son environnement personnel
- Être acteur d'un travail d'équipe réussi
- Faire connaître la qualité de son propre travail
- Favoriser l'entraide entre collègues
- Mesurer en quoi le soutien de sa hiérarchie impacte son équilibre
- Mesurer enfin l'impact général de son travail sur sa vie personnelle



05

*Richanner ses
relations sociales
aide à combattre la
solitude*

05 Bichonner ses relations sociales aide à combattre la solitude

"Pourquoi pas ?"

Attila le Hun revendique tout l'or de Kaamelott. Si le roi Arthur refuse, le Fléau de dieu lui promet la guerre. S'ensuit une longue négociation...

#1 QUELLES SONT POUR VOUS DES RELATIONS SOCIALES IDÉALES ? (EN TERME DE VALEURS, DE TEMPS CONSACRÉ, DE FRONTIÈRES...)

BOHORT. MAIS ATTILA VOUS Y ATTEND. SIRE, ATTILA ! LE FLÉAU DE DIEU !!!
LEODAGAN. AH C'EST SÛR QUE C'EST PAS JO LE RIGOLO.
BOHORT. JO LE RIGOLO ? MAIS ON DIT QUE LÀ OÙ IL PASSE, L'HERBE NE REPOUSSE PAS !
ARTHUR. Y'A PAS D'HERBE DANS LA SALLE DU TRÔNE, ALLEZ.

#2 QUELS SONT LES COMPROMIS QUE VOUS ACCEPTEZ DE FAIRE POUR CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE AMICALE ?

ATTILA. JE VIENS TOUT CASSER ICI (...) JE VEUX L'OR, TOUT L'OR, SINON C'EST LA GUERRE (...)
LEODAGAN. NAN MAIS ATTENDEZ, VOUS FAITES SEMBLANT DE NÉGOCIER, TRANQUILLE. PENDANT CE TEMPS, MOI JE FAIS CELUI QUI VA PISSE PAR LÀ-BAS, PIS QUAND J'ARRIVE À SA HAUTEUR, TAC, JE SORS MA DAGUE ET JE L'OUVRE EN DEUX PAR LE BAS.

#3 QUELLES SONT, DANS LE CADRE DE VOTRE ÉQUILIBRE VIE PRO / VIE SOCIALE, LES CHOSES INCOMPRESSIBLES QUE VOUS NE VOULEZ PAS ?

ARTHUR. JE VOUS DONNE PAS TOUT MON OR.
ATTILA. POURQUOI PAS ?
LEODAGAN. PARCE QUE C'EST LE NÔTRE.
ARTHUR. DÉJÀ, OUI, ET PIS NON, ON N'EST PAS CONTRE, MAIS ON A UN FONCTIONNEMENT NOUS ICI, RIEN QUE SUR LE SITE, ENTRE LE CHÂTEAU ET LES FERMES, IL DOIT Y AVOIR AU MOINS 150 LARBINS...

05 Bichonner ses relations
sociales aide à combattre la
solitude

#4

AU CONTRAIRE, QUELLES SONT, DANS LE CADRE DE VOTRE ÉQUILIBRE
VIE PRO / VIE SOCIALE, LES CHOSSES QUE VOUS VOULEZ ?

ATTILA. DONNEZ-NOUS LES FEMMES.

ARTHUR. BEN FAUT VOIR, ÇA DÉPEND LESQUELLES.

ATTILA. LA NOURRITURE (...) LES COUVERTS (...) LE LINGE DE MAISON (...) QUELQUE CHOSE
DE TYPIQUE (...)

ARTHUR. NAN MOI JE SUIS DÉSOLÉ, JE VOIS PAS CE QU'ON PEUT VOUS DONNER LÀ.

#6

COMMENT GÉREZ-VOUS LA
FRUSTRATION DE NE POUVOIR
TOUT CONCILIER ?
QU'AVEZ-VOUS POSSIBILITÉ DE
MODIFIER À VOTRE NIVEAU
POUR ATTEINDRE CET
ÉQUILIBRE ?

ATTILA. AHHHHHHHHHH

ARTHUR. OUI NON MAIS D'ACCORD MAIS BON

#7

UNE FOIS ATTEINT, FÊTEZ
L'ÉQUILIBRE ENTRE UNE VIE
PROFESSIONNELLE ET UNE VIE
SOCIALE ÉPANOUIE AVEC VOS
AMIS

ATTILA. VICTOIRE !

DATE :

OBJECTIF :

Notes

Liste d'actions

- Noter sa propre définition des relations sociales idéales
- Lister les compromis à réaliser pour tout concilier
- Identifier les choses non souhaitées
- Identifier les choses souhaitées
- Identifier les ajustements qu'il est possible de faire à son niveau
- Célébrer l'équilibre avec ses amis





Vos 3 actions

NOTEZ ICI LES 3 ACTIONS QUE VOUS ALLEZ METTRE EN PLACE
POUR ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF CONSIGNÉ EN PAGE 5

1

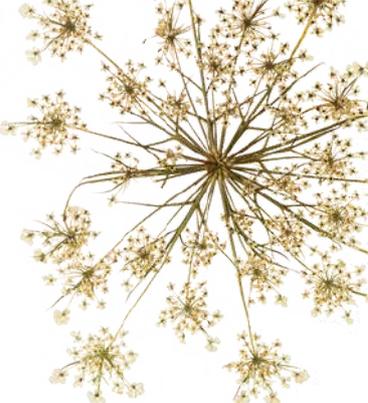
Four horizontal lines for writing the first action.

2

Four horizontal lines for writing the second action.

3

Four horizontal lines for writing the third action.



Action #1

DÉCOMPOSEZ-LA EN TOUTES PETITES TÂCHES
PLUS FACILEMENT RÉALISABLES

J'Y CONNAIS RIEN, HEIN, MAIS... À VOTRE AVIS, LE FAIT QUE VOUS NE ME TOUCHIEZ JAMAIS,
ÇA A UNE INFLUENCE SUR LA FÉCONDITÉ ?
GUENIÈVRE, AU ROI ARTHUR

Echéance :

1

Echéance :

2

Echéance :

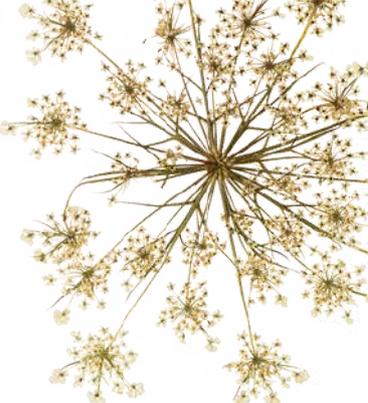
3

Echéance :

4

Echéance :

5



Action #2

DÉCOMPOSEZ-LA EN TOUTES PETITES TÂCHES
PLUS FACILEMENT RÉALISABLES

**INVOQUER UNE MEUTE DE LOUPS ? MOI JE VEUX BIEN MAIS JE VOUS PRÉVIENS : S'ILS SE
RETOURNENT CONTRE NOUS POUR NOUS BOUFFER LES MICHES, VOUS VIENDREZ PAS PLEURER !
MERLIN**

Echéance :

1

Echéance :

2

Echéance :

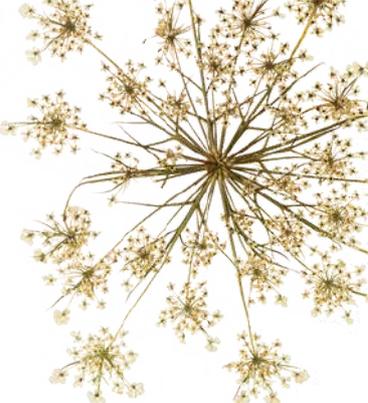
3

Echéance :

4

Echéance :

5



Action #3

DÉCOMPOSEZ-LA EN TOUTES PETITES TÂCHES
PLUS FACILEMENT RÉALISABLES

MOI, À UNE ÉPOQUE, JE VOULAIS FAIRE VŒU DE PAUVRETÉ (...) MAIS AVEC LE POGNON QUE
J'RENTRAIS, J'ARRIVAIS PAS À CONCILIER LES DEUX.
GALESSIN

Echéance :

1

Echéance :

2

Echéance :

3

Echéance :

4

Echéance :

5



Merci !



**POUR PLUS D'ASTUCES,
RENDEZ-VOUS SUR**



www.imaginaryum.fr