

Fixer des intentions

Cochez l'intention que vous souhaitez fixer alors que vous entamez le programme Working With Wellbeing. Indiquez les problèmes potentiels que vous pourriez rencontrer et réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous souhaitez effectuer ce changement.



Intention

En participant au parcours d'apprentissage Working With Wellbeing, j'ai l'intention:

- ☐ De ressentir moins de stress vis-à-vis du travail
- ☐ D'avoir l'impression de disposer de plus de temps
- ☐ De travailler de manière plus efficace et d'être moins sujet(te) aux distractions
- ☐ De prendre mieux soin de moi tout au long de la journée
- ☐ D'avoir un sentiment d'équilibre et de contrôle
- ☐ De mieux comprendre ma relation avec le bien-être
- ☐ Ou choisissez votre propre réponse

Problèmes potentiels

Voici certaines choses susceptibles de m'empêcher d'atteindre mon objectif:

- ☐ Le confort de mon environnement de travail
- ☐ Mes collègues ou les membres de mon foyer
- ☐ Un manque d'expérience
- ☐ Un manque de temps
- ☐ Un manque d'énergie
- ☐ Un manque de compréhension du bien-être
- ☐ De l'anxiété
- ☐ Des sources de stress spécifiques
- ☐ Ou choisissez votre propre réponse

Mon pourquoi

Prenez quelques instants pour réfléchir aux raisons pour lesquelles effectuer ce changement a tant d'importance pour vous:

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a dotted bottom line. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the paper.