



Mon Bilan Hudson

Objectif : Explorer en détail votre équilibre de vie actuel, identifier les tensions internes, et créer une feuille de route réaliste.

◇ Étape 1 – Évaluez votre niveau de satisfaction

Pour chaque domaine, attribuez une note de satisfaction de 1 à 10, puis répondez à deux questions :

- Vie professionnelle

Note (sur 10) :

Pourquoi cette note :

Qu'est-ce qui vous manque ou vous freine dans ce domaine ?

- Vie Personnelle

Note (sur 10) :

Pourquoi cette note :

Qu'est-ce qui vous manque ou vous freine dans ce domaine ?

- Vie de famille

Note (sur 10) :

Pourquoi cette note :

Qu'est-ce qui vous manque ou vous freine dans ce domaine ?



- Vie de couple

Note (sur 10) :

Pourquoi cette note :

Qu'est-ce qui vous manque ou vous freine dans ce domaine ?

- Vie Sociale

Note (sur 10) :

Pourquoi cette note :

Qu'est-ce qui vous manque ou vous freine dans ce domaine ?

◇ Étape 2 – Analyse croisée

- Quels sont vos 2 domaines les plus élevés ?
- Qu'est-ce qui fonctionne bien ?
- Comment ces domaines influencent positivement les autres ?
- Quels sont vos 2 domaines les plus bas ?
- Quel est l'impact de ces déséquilibres sur votre énergie, vos décisions, votre moral ?



- S'agit-il d'un manque de temps, de choix ou de priorités non clarifiées ?
- Quelles connexions voyez-vous entre les domaines ?
(ex : une surcharge professionnelle nuit à votre vie personnelle et relationnelle)

◇ Étape 3 – Action ciblée et réaliste

Pour le domaine le plus bas, définissez une micro-action à réaliser dans les 7 prochains jours.

Répondez aux questions suivantes :

- Quelle est l'intention que je veux poser dans ce domaine ?
- Quelle action concrète, simple et réalisable puis-je faire cette semaine ?
- Quel sera le résultat observable ou ressenti si je le fais ?

Exemple :

Domaine bas : Vie personnelle

Intention : Me remettre en priorité au moins une fois par semaine

Action : Marcher 30 minutes seul mardi soir

Résultat attendu : Me recentrer, retrouver de l'énergie mentale



Pour aller plus loin (facultatif)

Notez ce que vous avez appris sur vous-même à travers cet exercice.

Envisagez un suivi mensuel : reprenez ces questions chaque mois pendant 3 mois.



Besoin d'avoir un regard extérieur ?

Je vous propose un diagnostic **gratuit** de 30 minutes :

1. Remplissez le formulaire :
https://forms.cloud.microsoft/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAAa__YlPHbVURjRCTzFXRzJETk5JOVRCV0JCOUpLR0o4Ty4u
2. J'analyse
3. Nous convenons d'un jour et d'une heure de rendez-vous
4. On débrief ensemble
5. Après le rendez-vous, je vous envoie un compte-rendu de notre entretien avec des préconisations.