AECOM

Mon engagement de mieux-être annuelle

Pour atteindre vos objectifs de mieux-être, vous avez besoin d'un but précis et d'un plan d'action. Réfléchissez à ce que vous voulez accomplir cette année, puis engagez-vous envers votre mieux-être en remplissant votre contrat de mieux-être.

1. Cette année, je deviendrai le genre de personne qui (inspirez-vous du tableau de visualisation, puis inscrivez de 1 à 3 objectifs pour chaque pilier) :

Émotionnel :

Financier :

Physique :

Écologique :

Social :

Intellectuel :

2. Voici les habitudes que je vais prendre et les activités que je vais pratiquer pour atteindre ma vision (donnez des détails) :

Ce mois-ci :

Durant les trois prochains mois :

Durant l'année :

Suite ►

3. **Ce qui me motive le plus (choisissez de 1 à 3 motivations) :**

4. **Les points forts suivants m'aideront à atteindre mes objectifs (énumérez de 1 à 3 points forts) :**

5. **Voici mes plus fervents supporteurs, sur qui je peux compter pour me rappeler à l'ordre et m'encourager :**

6. **Voici les obstacles que je risque de rencontrer, et ce que je ferai pour les surmonter (remplissez pour chaque obstacle que vous envisagez) :**

Obstacles	Comment je vais les surmonter	Conseils
Temps		• Configurez un rappel quotidien pour votre activité ou habitude. • Commencez doucement, en ne consacrant que quelques minutes par jour à l'acquisition de votre habitude.
Argent		Essayez ces **applis gratuites ou peu coûteuses** (en anglais) pour vous aider à démarrer.
Responsabilités familiales		Intégrez vos activités ou habitudes dans votre routine familiale.
Réseau de soutien social		Choisissez un partenaire pour vous tenir à l'oeil ou créez un groupe de mieux-être avec des collègues.
Stress, anxiété ou dépression		Pratiquez ces **techniques de gestion du stress**.
Mauvaises habitudes		Essayez ces **conseils** (en anglais seulement) pour vous débarrasser de mauvaises habitudes.
Autre		