

Stéphanie Milot
OSEZ VOUS AMÉLIORER

La gestion de stress



La gestion de stress

Établir vos priorités

Quels sont les différents secteurs qui ont de l'importance dans votre vie ?

Le travail, la famille, votre conjoint, les enfants, les loisirs, les amis, etc.

Quelle importance occupe chacun de ces secteurs sur une échelle de 0 à 100 ?

(0 aucune importance, 100 importance majeure).

Dans la réalité, quelles sont les activités et les choses auxquelles vous accordez effectivement et objectivement de l'importance et du temps ?



Tableau de vos priorités subjectives

Ce qui est important pour vous.	Pourcentage
Enfants	
Conjoint	
Famille	
Travail	
Loisirs	
Sports	
Amitiés	
Autres :	
Autres :	

Tableau de vos priorités objectives

Importance réelle dans votre vie (en temps)	Pourcentage
Enfants	
Conjoint	
Famille	
Travail	
Loisirs	
Sports	
Amitiés	
Autres :	
Autres :	