

## Calendrier de l'Avent pour mieux-être au quotidien dans votre travail. Des cadeaux pour vous, par vous !

1	Quels sont vos 3 moments les plus agréables vécus au travail en 2023 ?
2	Quelles sont vos 3 missions préférées dans votre travail ?
3	De quelles actions concrètes êtes-vous le/la plus fière au quotidien ?
4	Combien de problèmes résolvez-vous par mois en moyenne ?
5	Pour quel type de questions votre entourage vous sollicite régulièrement ?
6	A quelle fréquence prenez-vous le temps de vous réjouir de vos réussites ?
7	Citez 3 difficultés que vous avez rencontrées cette année ?
8	Quelles solutions avez-vous trouvées seul-e ?
9	Après de qui avez-vous trouvé du soutien pour dépasser les embûches ?
10	Qu'avez-vous appris des difficultés rencontrées ?
11	Quelles embûches pouvez-vous anticiper pour préparer l'avenir ?
12	Quelles sont vos ressources disponibles face à toutes les difficultés ?

13	Nommez vos 3 relations professionnelles les plus constructives ?
14	Quels services appréciez-vous de rendre ?
15	Quels soutiens appréciez-vous de recevoir ?
16	A quoi reconnaissez-vous un échange constructif ?
17	Comment facilitez-vous les partages de tâches ?
18	Comment aimez-vous être remercié-e de vos efforts de collaboration ?
19	Citez 3 projets que vous souhaitez finaliser en 2024
20	Citez les personnes avec qui vous avez envie de concrétiser des projets en 2024
21	Nommez les cadeaux que vous vous offririez quand vous serez content-e de vous
22	Décidez des moments que vous vous offririez pour vous ressourcer pendant 2024
23	Choisissez les personnes avec qui vous fêterez vos réussites pendant 2024
24	Félicitez-vous de vous être permis-e de vous offrir ces cadeaux qui vous permettront de regarder votre quotidien au travail différemment.

**Bravo pour le chemin parcouru et  
pour le soin que vous avez pris de vous !**

