Ma boussole CRPE

Reprendre le cap quand tout déborde

par Aurélie, Coach de vie

Ma semaine type (souple et réaliste)

Jour	Ternps dispo réel (ex 1 h:30 min..)	Ce que je peux faire (revisions, pause, rien)
Lundi	1 h 30 min	Révisions
Mardi	2 h	Révisions
Mercredi	1 h	Pause
Jeudi	30 min	Révisions
Vendredi	1 h	Révisions
Samedi	2 h	Rien
Dimanche	>1 h	

3 choses que je peux lâcher cette semaine

1.

2.

3.

Mon "rappel motwation" du moment

“

Mon mini rituel bien-être (5 min max)

Aide pour bien utiliser l'outil « *Ma boussole CRPE* »

Rubrique	Exemples et idées à adapter	Mots-clés associés
Mon rappel motivation du moment	- Pourquoi je fais cette reconversion ? - Quel sens ça a pour moi ? - Qu'est-ce que j'ai envie d'apporter ?	Transmission – Mission de vie – Sens – Engagement – Épanouissement – Reconversion
Mes objectifs concrets	- Ex. : Poser un cadre réaliste de révisions - Me fixer un rythme souple mais constant - Ne pas tout faire parfaitement mais avancer	-Quel Objectif ? Quel But ? Quelle finalité ? – Avancer pas à pas – Progression – Ajustement – Confiance – Patience
Mes phrases ressources / ancrages	- "Je fais de mon mieux, et c'est suffisant." - "Je suis capable de m'adapter." - "Chaque semaine, je me rappelle ce que j'ai réussi, même un petit truc."	Encouragement – Réussite – Acceptation – Estime – Valorisation
Mon petit rituel bien-être	- Visualisation (ex. : je me vois le jour du concours, confiante) - Souvenirs positifs pour créer un ancrage - Respiration, cohérence cardiaque, musique douce	Ressources – Ancrage de ressources – Visualisation – Respiration – Écoute de soi – Encourager – Tester
Mots-clés centraux de ma boussole	À garder en vue pour rester connectée à mon énergie : - Adaptabilité – Flexibilité – Acceptation – Écoute – Bienveillance – Ajustement – Présence	(Vous pouvez les écrire en grand ou les afficher !)