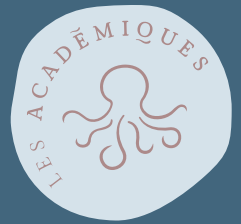


Mon menu de récompenses



Chaque objectif atteint est l'occasion de reconnaître son avancement et de se récompenser.

1

RÉCOMPENSES

Sensorielles

- ✧ Prendre une boisson chaude
- ✧ Déguster son met préféré
- ✧ S'allumer une chandelle parfumée
- ✧ Écouter sa musique préférée
- ✧ Aller se promener en nature
- ✧ S'étirer ou s'automasser
- ✧ Faire une sieste réparatrice
- ✧ Prendre un bain relaxant
- ✧ Prendre un moment au soleil
- ✧ S'offrir un soin (pédicure, etc.)

2

RÉCOMPENSES

Sociales

- ✧ Partager sa réussite dans son groupe de collègues
- ✧ Faire une activité ludique (section 3) en groupe
- ✧ Participer à un événement social de sa communauté
- ✧ Prendre un moment avec un proche, en personne ou au téléphone
- ✧ Envoyer un mot de reconnaissance à son mentor

3

RÉCOMPENSES

Ludiques

- ✧ Écouter une série ou un film
- ✧ Aller voir un spectacle
- ✧ Aller au cinéma
- ✧ Jouer à un jeu de société
- ✧ Faire une peinture ou un dessin
- ✧ Lire un livre
- ✧ Écouter un balado
- ✧ Jouer de la musique
- ✧ Danser ou autre activité physique
- ✧ Faire une sortie culturelle
- ✧ Cuisiner ou pâtisser

4

RÉCOMPENSES

Symboliques

- ✧ Ajouter une ligne à son CV
- ✧ Se faire un portfolio et y ajouter une citation ou un visuel
- ✧ S'écrire un mot doux
- ✧ Tenir un journal de fierté pour noter ses réussites
- ✧ Faire un exercice de gratitude
- ✧ Mettre un autocollant à son agenda ou à son cahier de notes
- ✧ Se magasiner un cadeau
- ✧ Prendre une journée de congé