

VISION BOARD

Par Jeune Et Citoyen ASBL

5 tableaux de visualisation pré-définis pour vos projets, objectifs et motivations, à utiliser toute l'année et à tout moment.

CONCEPT DU VISION BOARD

Un vision board (ou tableau de visualisation) est un outil créatif qui permet de représenter visuellement ses objectifs, ses rêves et ses aspirations. Il s'agit généralement d'un collage composé d'images, de mots, de citations et de symboles inspirants qui reflètent ce que l'on souhaite accomplir ou attirer dans sa vie personnelle ou professionnelle.

À quoi sert un vision board ?

- **Clarifier ses objectifs** : Il aide à définir ce que l'on souhaite réellement en mettant ses idées et ses désirs sous une forme visuelle.
- **Stimuler la motivation** : Voir régulièrement ses aspirations concrètes permet de garder le cap et d'entretenir une énergie positive.
- **Suivre ses progrès** : En regardant le tableau au fil du temps, on peut mesurer le chemin parcouru et ajuster ses objectifs.

JEC VOUS PROPOSE

d'utiliser le concept du vision board avec votre équipe ou votre groupe de jeunes :

- Pour développer une vision commune d'un projet, d'un objectif précis ou d'une mission à réaliser ;
- Pour stimuler la cohésion d'équipe ;
- Pour encourager la motivation et l'engagement ;
- Pour faciliter la planification des actions ;
- Pour dynamiser l'ambiance au sein du groupe.

LISTE DE THÉMATIQUES

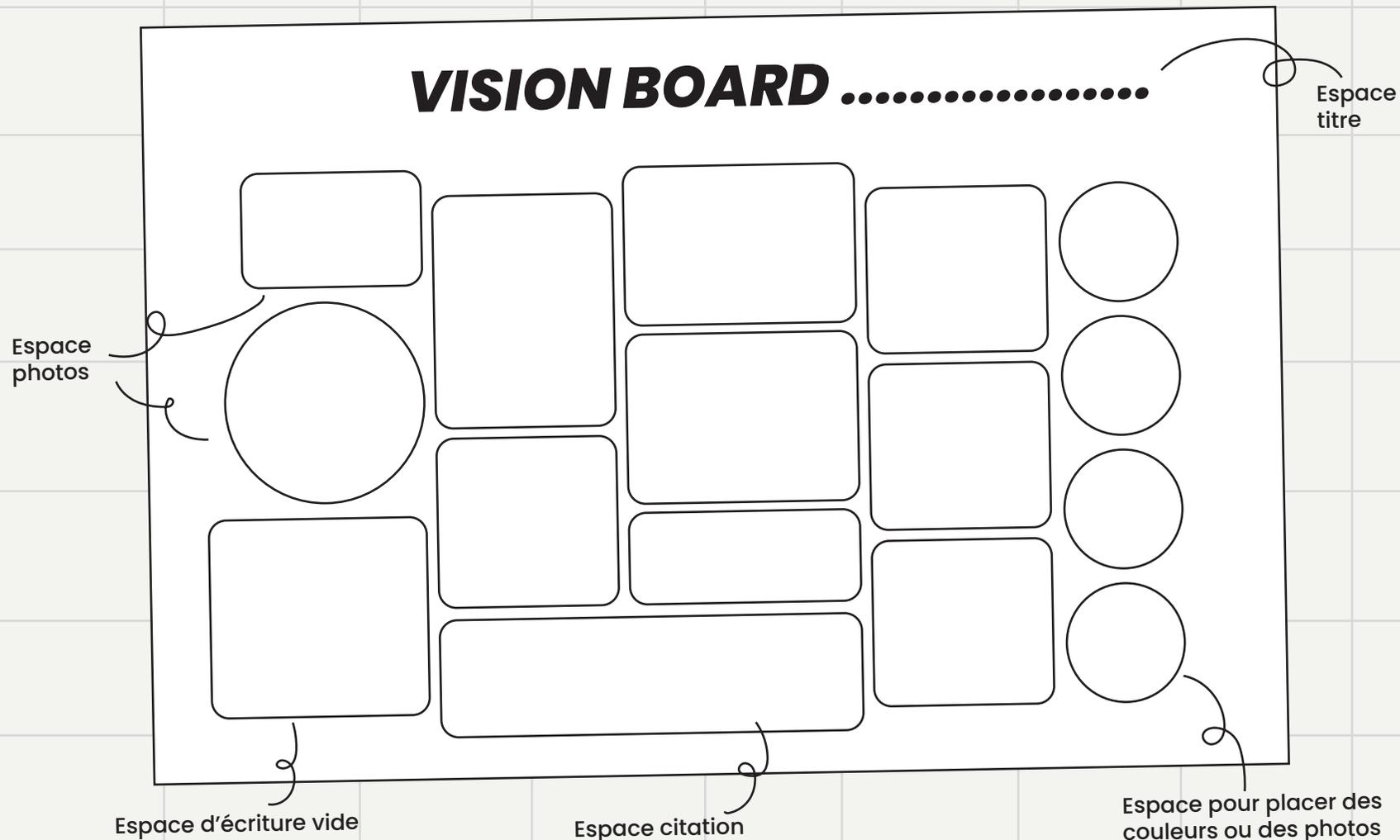
Un vision board peut aborder plusieurs thèmes et s'adapter à différents contextes : personnels, professionnels ou familiaux. Il répond aux besoins et objectifs spécifiques de chaque groupe ou individu.

Voici quelques idées de thèmes :

- Vos objectifs de l'année ;
- Vos objectifs militants de l'année ;
- Votre vision de votre groupe ou de votre équipe ;
- Votre vision de l'association, de votre structure ou de votre école ;
- Votre carrière ;
- Votre vie quotidienne ;
- Votre santé et bien-être ;
- Vos projets personnels ;
- Votre développement de compétences ;
- ...

STRUCTURE

Un vision board peut avoir différentes structures, avec des espaces définis pour vous aider à placer vos contenus. Chaque case doit représenter un aspect de ce que vous imaginez dans le développement de votre thème : photos, couleurs, titres, citations, extraits de textes, dates, objectifs, etc. Tout est permis !



VISION BOARD

The vision board template consists of the following elements:

- Top row: 1 small rounded rectangle, 1 large rounded rectangle, 1 medium rounded rectangle, 1 medium rounded rectangle, and 1 circle.
- Second row: 1 large circle, 1 large rounded rectangle, 1 large rounded rectangle, 1 large rounded rectangle, and 1 circle.
- Third row: 1 large rounded rectangle, 1 large rounded rectangle, 1 small rounded rectangle, 1 large rounded rectangle, and 1 circle.
- Bottom row: 1 large rounded rectangle, 1 large rounded rectangle, 1 large rounded rectangle, and 1 circle.

VISION BOARD

A vertical column of four empty rounded rectangular boxes of varying sizes, intended for notes or reflections.

A large empty rounded rectangular box, intended for a main goal or objective.

A medium-sized empty rounded rectangular box, intended for a strategy or action plan.

A vertical column of two empty rounded rectangular boxes, intended for additional notes or reflections.

VISION BOARD

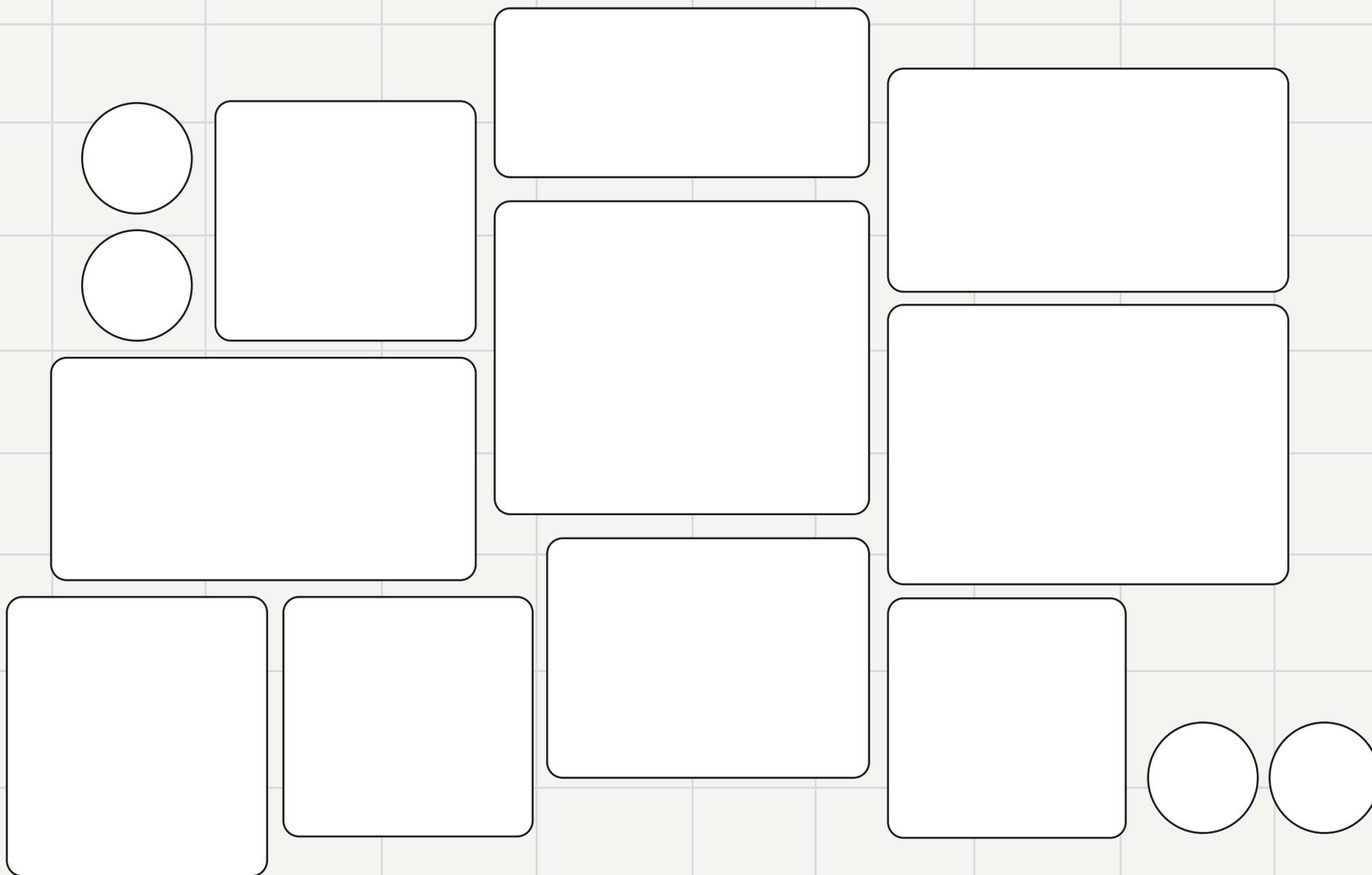


A row of four empty circles, intended for icons or symbols representing goals.

A medium-sized empty rounded rectangular box, intended for a strategy or action plan.

A medium-sized empty rounded rectangular box, intended for a strategy or action plan.

A large empty rounded rectangular box, intended for a main goal or objective.



VISION BOARD

VISION BOARD VIERGE

Un vision board, c'est également quelque chose de très personnel. Le collage de votre contenu peut aussi refléter une partie de vous ou transmettre un message précis. Utilisez cet espace pour créer votre structure.