

# Plan d'action



## 1 Objectifs : (ce que vous VOULEZ faire)

---

---

---

---

## 2 Décrivez :

Comment? \_\_\_\_\_

Où? \_\_\_\_\_

Quoi? \_\_\_\_\_

Quand? \_\_\_\_\_ Fréquence? \_\_\_\_\_

## 3 Obstacles :

---

---

## 4 Façons de surmonter les obstacles :

---

---

## 5 Motivation et confiance :

Sur une échelle de 0 à 10, 0 étant le plus bas et 10 le plus élevé

Quel est votre taux de motivation ?

Quel est votre taux de confiance ?

## 6 Suivi :

---