

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 :
