

Mon plan d'action

Lors de la rédaction de votre plan d'action, assurez-vous d'inclure

1. Ce que vous ferez (une action précise).
2. Combien allez-vous en faire (temps, distance, portions, répétitions, etc.)?
3. À quel moment (heure du jour, jour de la semaine)?
4. À quelle fréquence et combien de jours par semaine?

Exemple : Cette semaine, je marcherai (ce que vous ferez) autour du pâté de maisons (combien) avant le dîner (quand) trois fois (combien de fois).

Cette semaine, je _____ (ce que vous ferez)
 _____ (combien)
 _____ (quand)
 _____ (à quelle fréquence)

Quel est votre niveau de confiance? (0 = pas du tout confiant;
 10 = tout à fait confiant) _____

Commentaires

Lundi _____

Mardi _____

Mercredi _____

Jeudi _____

Vendredi _____

Samedi _____

Dimanche _____