

# MON PLAN D'ACTION

## 1 MES RESSOURCES

Personnelles

- Quelles sont mes forces ?
- Qu'est ce que j'ai déjà essayé de faire ?
- Quel a été le résultat ?
- Qu'est ce que je peux en tirer comme conclusions ?

Aides

- Amis, famille ?
- Matériel, formation, informations ?
- Professionnel ?

Comment utiliser toutes ces ressources ??

## 2 LES DIFFICULTÉS ??

- Qu'est ce qui pourrait m'empêcher d'y arriver ?
- Comment l'éviter ?

BESOIN D'AIDE ??

[Ouijepoux.coach](http://Ouijepoux.coach)

ou

[rebecca@ouijepoux.coach](mailto:rebecca@ouijepoux.coach)

## 3 ACTION !!

- Quelle est la 1<sup>ère</sup> petite chose à faire aujourd'hui ?
- Quelles sont les étapes pour arriver au but ?
- Comment réaliser chaque étape ?
- A quel moment passer à l'étape suivante pour chacune ?

En tenant compte du 1 et du 2

