

OSE UN PEU PLUS CHAQUE JOUR

AIDE-MÉMOIRE DE LA FORMATION

Notes personnelles pendant la formation

Réflexion : où suis-je maintenant?

Quel projet, défi ou envie (petit ou grand) me trotte dans la tête depuis un moment?

Qu'est-ce qui me retient?

Et si j'osais un tout petit peu? Qu'est-ce que je pourrais gagner?

OSE UN PEU PLUS CHAQUE JOUR

Action concrète

Quelle est la première petite action que je peux faire cette semaine?

--

Application dans mon scrapbooking

Quel geste pourrais-je oser cette semaine pour partager ma passion?

--

Ce que je retiens de cette formation

Mon engagement personnel

Cette semaine, je choisis d'oser...
