

Identification de l'habileté : _____

Étape d'apprentissage :
L'évaluation
critique **3.2**

➔ *Si je décide de changer certains comportements...*

Qu'est-ce que cela va exiger de moi?

Les efforts à faire

Formule à lignes horizontales pour noter les efforts à faire.

Que vais-je y gagner?

Ce que je vais en retirer

Formule à lignes horizontales pour noter ce que l'on va en retirer.

Le niveau de difficulté envisagé

Formule à lignes horizontales pour noter le niveau de difficulté envisagé.

Mes besoins personnels qui seront mieux satisfaits

Formule à lignes horizontales pour noter les besoins personnels qui seront mieux satisfaits.

➔ *Quelles actions concrètes vais-je entreprendre ?*

Formule à lignes horizontales pour noter les actions concrètes à entreprendre.