|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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?** |  | **Que vais-je y gagner?** |
|  |  |  |
| **Les efforts à faire** |  | **Ce que je vais en retirer** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Le niveau de difficulté envisagé** |  | **Mes besoins personnels qui seront mieux satisfaits** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***→ Quelles actions concrètes vais-je entreprendre?***

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |