

Mon plan de résilience

1. Identifiez votre challenge personnel

Quels sont vos points d'attention ? Quels sont vos besoins en termes de résilience ? Que voulez-vous changer ?

2. Imaginez des solutions

Quelles solutions imaginez-vous ? Qu'est-ce qui pourrait vous permettre d'augmenter votre niveau de résilience dans les domaines de votre vie qui vous posent question ?

Pour vous aider, pensez à tous les exercices réalisés au cours de la formation.

3. Définissez votre plan d'action

Choisissez une personne à qui vous ferez part de votre challenge personnel (qui pourrait vous soutenir pour le relever) :

Objectif(s) SMART¹ :

- Actions

- Etapes de mise en œuvre

- Personnes impliquées

- Délais

- Critères de réussite

¹ Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Définis dans le Temps

4. Faites le bilan

Souhaitez-vous adapter la solution ? L'améliorer ? La laisser tomber et tester d'autres choses ?