

SECTION 2

**LE CAHIER
DE BORD**

2.1 Qu'est-ce que le cahier de bord?



- **C'est un outil destiné à suivre votre apprentissage tout au long de votre séjour à Comquat.**

Lorsque l'on participe à un projet, comme celui de suivre des cours, on doit d'abord se poser quelques questions :

- ✓ *Pourquoi retourner à l'école?*
- ✓ *Qu'est-ce que j'espère?*
- ✓ *Qu'est-ce que je veux faire?*
- ✓ *Quels genres de problèmes vais-je avoir?*
- ✓ *Comment faire pour les résoudre?*

- **Le cahier de bord est un outil simple à utiliser pour organiser votre projet, pour noter vos objectifs et évaluer vos progrès avec l'aide de la formatrice ou du formateur.**

Vous pourrez suivre ainsi votre projet d'études.

***Bon projet, bonne session!
Bienvenue chez-vous!***

L'équipe de Comquat

2. LE CAHIER DE BORD

2.2 Mes objectifs de départ

Avec ma formatrice ou mon formateur, je détermine qu'est-ce que je vais faire, comment je vais le faire et pourquoi je le fais.

- ◆ Mes objectifs quand j'entreprends un programme d'études en alphabétisation ou un projet de *Comquat* sont :

- ◆ Les moyens que je veux prendre pour atteindre ces objectifs sont :

- ◆ Les attitudes que je dois développer tout au long de ce projet ou programme sont :

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ◆ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____

des choses à faire : _____ des moyens : _____

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____

des choses à faire : _____ des moyens : _____

♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :

- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.4 Bilan du mois

Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.

MOIS : _____ ANNÉE : _____

◆ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

◆ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
 - 2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.4 Bilan du mois

Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.

MOIS : _____ ANNÉE : _____

◆ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

◆ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ◆ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :

- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
 - 2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.4 Bilan du mois

Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.

MOIS : _____ ANNÉE : _____

♦ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

♦ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____

des choses à faire : _____ des moyens : _____

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.4 Bilan du mois

Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.

MOIS : _____ ANNÉE : _____

◆ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

◆ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ◆ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____

des choses à faire : _____ des moyens : _____

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
 des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.4 Bilan du mois

Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.

MOIS : _____ ANNÉE : _____

♦ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

♦ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____

des choses à faire : _____ des moyens : _____

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.4 Bilan du mois

Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.

MOIS : _____ ANNÉE : _____

♦ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

♦ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____

des choses à faire : _____ des moyens : _____

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
 - 2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.4 Bilan du mois

Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.

MOIS : _____ ANNÉE : _____

♦ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

♦ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) **OBJECTIFS DE LA SEMAINE**

II) **BUTS (Pourquoi)**

III) **CHOSSES À FAIRE (Comment)**

IV) **MOYENS (Quoi)**

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ◆ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

♦ *Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :*

- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
2) satisfait 4) peu satisfait

2.3 Mes objectifs à chaque semaine

A compléter avec l'aide de la formatrice ou du formateur.

SEMAINE DU _____ AU _____ 19__

I) OBJECTIFS DE LA SEMAINE

II) BUTS (Pourquoi)

III) CHOSES À FAIRE (Comment)

IV) MOYENS (Quoi)

ÉVALUATION des objectifs : _____ des buts : _____
des choses à faire : _____ des moyens : _____

- ♦ Indique le chiffre correspondant à ton niveau de satisfaction :
- 1) très satisfait 3) moyennement satisfait 5) pas satisfait du tout
 - 2) satisfait 4) peu satisfait

2. LE CAHIER DE BORD

2.4 Bilan du mois

Avec l'aide de la formatrice ou du formateur, je dresse à la fin du mois un bilan des objectifs de chaque semaine.

MOIS : _____ ANNÉE : _____

◆ Les objectifs du mois ont-ils été atteints?

◆ Décrire quelques moments de bonheur dans le mois :
