

Nom:

Les bons objectifs sont:

Spécifique, **M**esurable, **A**tteignable, **p**er**R**tinent, **T**emporal, et te mettent en défi suffisamment!

Un objectif que j'ai pour cette fin de semaine: _____

Date limite: Dimanche soir 6 PM

(Exemples: Lire 4 chapitres de mon livre, courir 3 km en 25 minutes, parler avec 3 nouveaux personnes, commander un repas au restaurant en français, etc.)

	La partie que j'ai complétée	Mon niveau d'estime de soi ou de confiance <u>avant</u> d'avoir complété cette partie (1 à 10)	Mon niveau d'estime de soi ou de confiance <u>après</u> avoir complété cette partie (1 à 10)
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			