

Changement désiré :

Période :

Objectif(s) à travailler

Spécifique, Mesurable, Atteignable, Relatif à soi et Temporellement défini

Journal de bord

Analyses - réflexions - introspection - remarques (incluant une vision (P)ersonnelle, pour mon (E)ntourage et pour le (M)onde)

Baromètre énergétique

Niveau d'énergie physique (CORPS)

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Sensations corporelles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Niveau d'énergie émotionnelle (CŒUR)

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Sentiments/Humeur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Niveau d'énergie mentale (TÊTE)

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Agitation-calme mental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sensation de confort (100% = pleinement confortable, 0% = inconfort total)

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Remarques	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Apprentissage(s) et transfert(s) au niveau professionnel et/ou privé

A garder/à changer de la semaine précédente

Objectif(s) de la semaine prochaine

Action(s) concrète(s) prévue(s) pour y parvenir (y-c dérivable(s) concret(s))

Evaluation de la réalisation :

Atteinte de l'objectif

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Remarques	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Réalisation des actions

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Remarques	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dans les zones d'édition, le texte revient automatiquement à la ligne suivante. Cependant vous pouvez appuyez sur **Ctrl+Enter** si vous désirez provoquer un retour à la ligne

Outil inspiré par Eric Michellod (<https://www.linkedin.com/in/eric-michellod-4678035/>) et adapté par Jean-Pierre Rey