

Journal des défis

Date de début	
Défi	
Plan pour m'améliorer	
Résultat escompté	
Nom de la personne à qui vous faites rapport	

Note	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Résultat obtenu 1							
2							
Quelques progrès 3							
4							
Aucun progrès 5							

Évaluation personnelle de fin de semaine

Écrivez vos impressions et vos pensées pour répondre à des questions comme : « Est-ce que je fais des progrès ? Est-ce que je pourrais faire mieux ? »

Résumé de la semaine

Écrivez votre résumé de la semaine en répondant à des questions comme : « Est-ce que je suis content des efforts que je fais ? Est-ce que je dois réévaluer mon plan ? Est-ce que j'ai besoin d'aide pour m'améliorer ? »