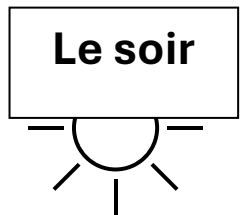


Ce qui est important pour moi...



Démarche ASCOP : Inciter

10

C'est important pour moi

Mon objectif :

Mon objectif :

Mon objectif :

Mon objectif :

0

Je peux y arriver seul.e 10

C'est important pour moi, parce que...

Je n'y arrive pas seule, j'ai besoin de l'aide de qui... de quoi...

Plan d'objectifs personnalisé

Objectif :

Pour faciliter l'atteinte de cet objectif :



Qui ?	Fait quoi ?	Pour quand ?

Est adapté à mes capacités, je peux y arriver

Est suffisamment précis et concret

Mon objectif

Est adapté par rapport à mon environnement de vie

Est atteignable si je m'entoure de certaines personnes

Me motive, j'ai vraiment envie de l'atteindre

Est défini dans le temps

*Je ne peux pas y arriver
pas, ce n'est pas
possible pour le moment*

*Je n'y suis pas encore
mais c'est en bonne
voie*



J'y suis arrivé !

*Cet objectif ne m'intéresse
plus, ne fait plus sens pour
moi pour le moment*

Démarche ASCOP : Ajuster

N'était pas assez aligné sur mes capacités du moment

Etait trop flou, trop large, trop général

Ne prenait pas suffisamment en compte ma situation, mon environnement

Mon objectif

Ne tenait pas suffisamment compte des personnes (proches et professionnels) autour de moi

N'était pas défini dans le temps

Ne me motivait pas assez, ne faisait pas sens, ne me donnait pas envie

Démarche ASCOP : Inciter

*Qu'est-ce qui me donne
envie de me lever le
matin ?*

*Qu'est-ce qui me
soulagerait, m'apaiserait ?*

*Qu'est-ce que j'aurais
envie de dire de moi ?*

*Qu'est-ce qui me ferait du
bien ?*

*Qu'est-ce que j'aimerais
faire durant la journée ?*

