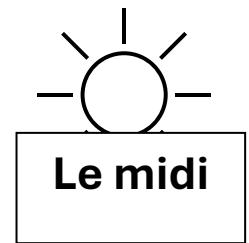
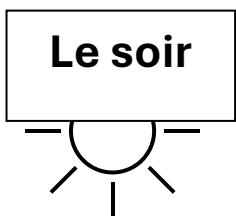


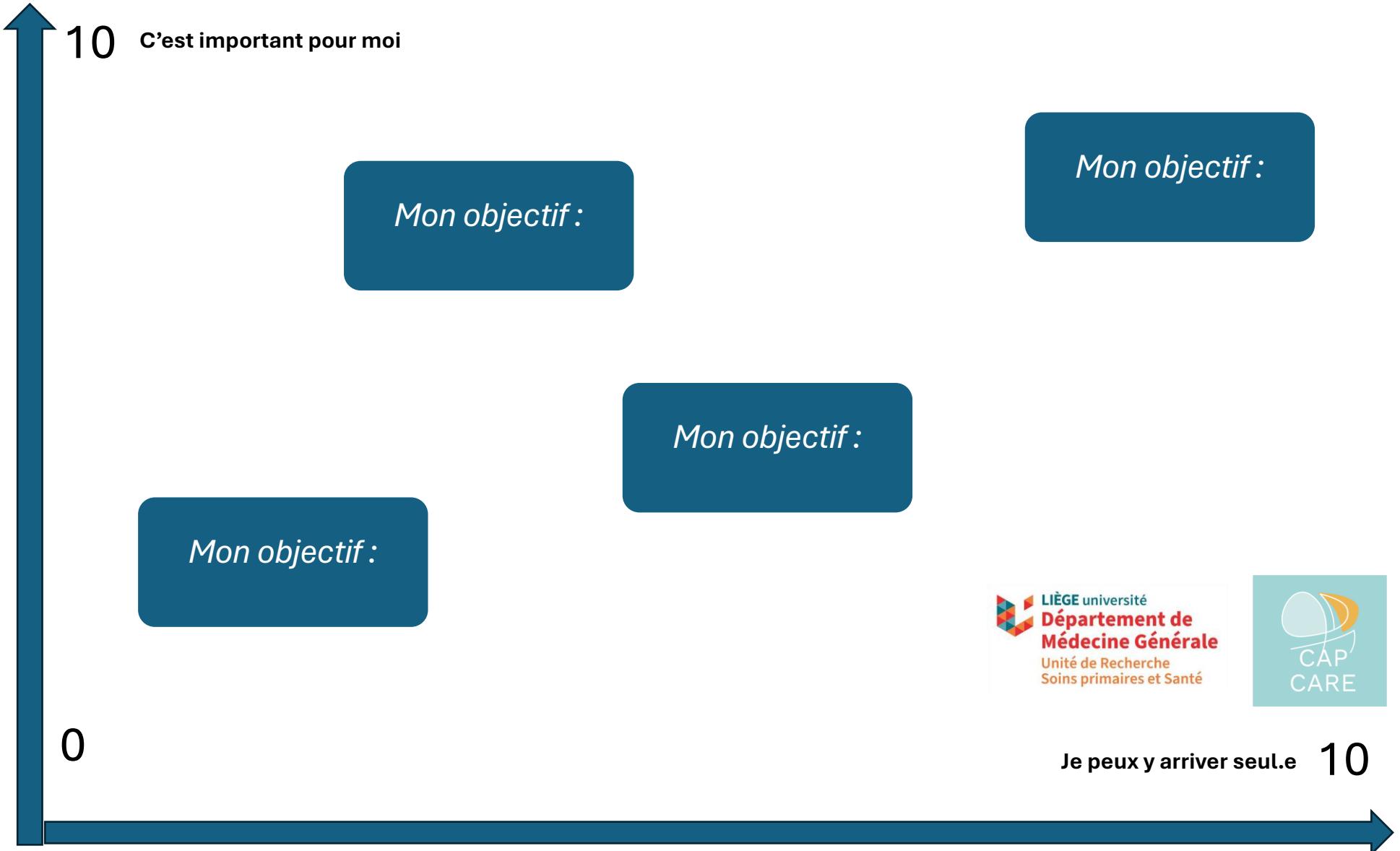
Démarche ASCOP : Inciter



*Ce qui est important pour
moi...*



Démarche ASCOP : Inciter



Démarche ASCOP : Inciter

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

Je n'y arrive pas seul.e, 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 ?

Démarche ASCOP : Définir les objectifs

Mon objectif

Est adapté à mes capacités, je peux y arriver

Est suffisamment précis et concret

Est atteignable si je m'entoure de certaines personnes

Est adapté par rapport à mon environnement de vie

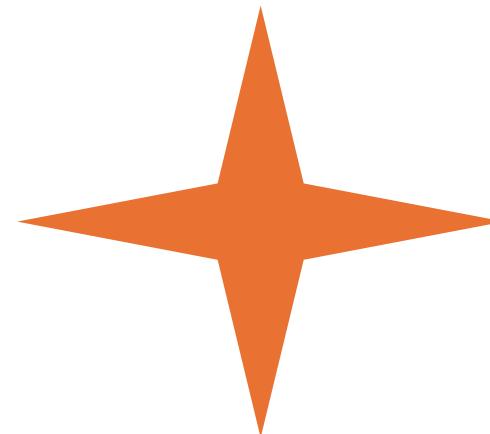
Est défini dans le temps

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

Démarche ASCOP : Évaluer

*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 !

Démarche ASCOP : Ajuster

Mon objectif

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

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 faisaient 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 ?*

