



Le brainstorming d'action

Choisissez un domaine, un projet, un but ou une habitude sur laquelle travailler. Cet exercice a pour objectif d'identifier 5 actions ou comportements au minimum pour chacune des colonnes listées ci dessous. Vous pouvez noter vos idées dans n'importe quel ordre, et passer d'une colonne à l'autre en fonction de votre inspiration. Comme il s'agit de brainstorming, le fait de noter les idées qui vous passent par la tête ne vous engage pas à les mettre en œuvre. Commencez par remplir entièrement le tableau, le filtrage des idées viendra ensuite.

Dans un deuxième temps, entourez vos idées préférées (celles qui vous inspirent, qui vous plaisent particulièrement). Parmi celles-ci, sélectionnez celle(s) que vous allez mettre en place.

L'objectif sur lequel vous allez travailler : Je veux _____ Date : _____ / _____ / _____

Pensez à ce que vous pourriez...

	ARRÊTER de faire	Faire MOINS souvent	CONTINUER à faire	Faire PLUS souvent	COMMENCER à faire
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

