

PLAN D'ACTIONS HEBDOMADAIRE : EXEMPLE

- 🌿 Dans le **plan stratégique mensuel**, vous avez défini pour chaque mini objectif **au moins une action** associée pour l'atteindre.
- 🌿 A présent, dans le **plan d'actions hebdomadaire**, retranscrivez ces actions et leur fréquence durant la semaine. Chaque jour, mettez un petit **v** (vu) si vous avez accompli une ou plusieurs actions.
- 🌿 A la **fin de la semaine**, compléter la case « **suivi** ». Si vous avez effectué votre action à la bonne fréquence, notez un 😊 sinon notez un ☹️. Dans la section « **commentaires** », pour toutes les actions où vous n'avez pas réussi à tenir la cadence ☹️, revoyez les et adaptez-vous, trouvez des solutions et/ou trucs et astuces pour pouvoir tenir vos engagements et vous faciliter la vie, ou soyez moins ambitieux !

MOIS : Janvier 2016		SEMAINE N° / Dates : Semaine 3 – 18-24 janvier							
Actions	Fréquence	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Suivi
Pratiquer du trampoline	4x15 min	v		v	v	v			😊
Boire des jus verts	3x	v		v					☹️
Dormir avant 22 h	2x	v		v					😊
Méditer avant de se coucher	3x10 min		v		v				☹️
Eliminer les desserts	6x	v	v	v	v		v	v	😊

Commentaires (révision des actions qui n'ont pas été accomplies durant la semaine):

Jus verts :
Préparer les jus verts à l'avance
Nettoyer et préparer les légumes dans des sachets hermétiques

Méditer avant de se coucher :
Mettre une alarme 3x/semaine
Télécharger une application de méditation