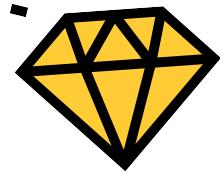


Mon planificateur d'objectifs



Type d'objectif :

- Scolaire
- Artistique
- Social
- Financier
- Sportif / santé
- Habitudes / routines
- Autre : _____



Échéancier de réalisation :

- D'ici un mois _____
- D'ici six mois _____
- D'ici un an _____
- Autre : _____

Je visualise mon objectif

(je fais un dessin ou j'y mets une photo) :

Description de l'objectif :

Pour quelle(s) raison(s) est-ce que je veux accomplir cet objectif? Quelles sont mes motivations?

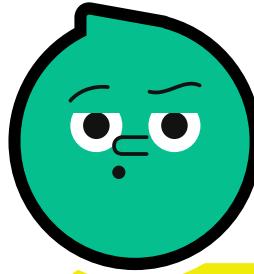
Quels obstacles vais-je devoir surmonter pour accomplir mon objectif?

Quelles habitudes vont m'aider à accomplir mon objectif?

1. Je vais _____
2. Je _____
3. Je _____



Mon planificateur d'objectifs



Outil de suivi d'habitudes

(je coche ou je colorie au fur et à mesure que je cultive mes nouvelles habitudes)

Date de début :

Semaine 1 Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Habitude n°1	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°2	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°3	○	○	○	○	○	○	○

Semaine 3 Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Habitude n°1	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°2	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°3	○	○	○	○	○	○	○

Semaine 5 Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Habitude n°1	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°2	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°3	○	○	○	○	○	○	○

Habitude n°1 : _____

Habitude n°2 : _____

Habitude n°3 : _____

Semaine 2 Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Habitude n°1	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°2	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°3	○	○	○	○	○	○	○

Semaine 4 Lun. Mar. Mer. Jeu. Ven. Sam. Dim.

Habitude n°1	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°2	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°3	○	○	○	○	○	○	○



Mon objectif est accompli! → Date : _____

Mon objectif est accompli parce que :

Bilan ► Je fais un peu d'introspection à la fin de mon échéancier.

- Quelles sont mes réflexions et mes conclusions? _____

- Qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment? _____



Mon planificateur d'objectifs



Type d'objectif :

- Scolaire
- Artistique
- Social
- Financier
- Sportif / santé
- Habitudes / routines
- Autre : -----



Échéancier de réalisation :

- D'ici un mois -----
- D'ici six mois -----
- D'ici un an -----
- Autre : **D'ici le 12 mars 2025**

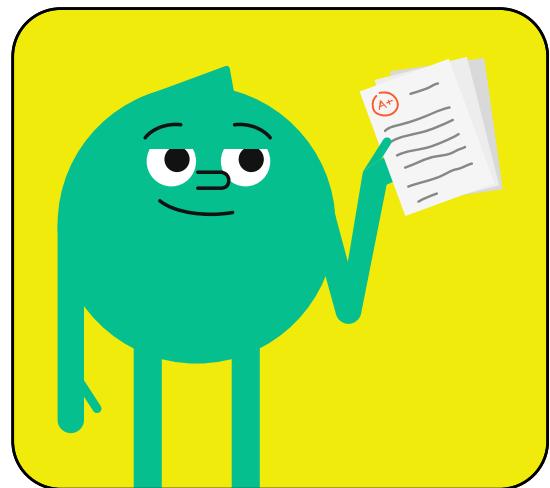
Description de l'objectif :

J'aimerais que ma note en histoire sur mon prochain bulletin passe de 71 à 81.

Pour quelle(s) raison(s) est-ce que je veux accomplir cet objectif? Quelles sont mes motivations?

Le résultat de mon dernier bulletin me pousse à chercher une meilleure note. Aussi, j'aimerais m'améliorer en histoire afin de mieux me préparer à l'examen du ministère.

Je visualise mon objectif
(je fais un dessin ou j'y mets une photo) :



Quels obstacles vais-je devoir surmonter pour accomplir mon objectif?

- J'ai tendance à négliger de prendre des bonnes notes de cours. Je dois faire plus d'efforts pour prendre de meilleures notes.
- Il m'arrive d'oublier de faire des devoirs d'histoire. Je dois porter attention à bien les noter dans mon agenda.
- Je suis timide et je n'ose pas poser des questions en classe.

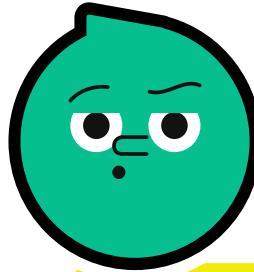
EXEMPLE

Quelles habitudes vont m'aider à accomplir mon objectif?

1. Je vais apprendre à bien prendre des notes.
2. Je vais créer des fiches pour chaque unité avec les notions essentielles et les réviser deux fois par semaine.
3. Je vais poser au moins une question par cours.



Mon planificateur d'objectifs



Outil de suivi d'habitudes

(je coche ou je colorie au fur et à mesure que je cultive mes nouvelles habitudes)

Habitude n°1 : _____

Habitude n°2 : _____

Habitude n°3 : _____

Date de début : **12 novembre 2024**

Semaine 1	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Habitude n°1	✓	○	✓	✓	○	○	○
Habitude n°2	✓	✓	✓	○	✓	○	○
Habitude n°3	○	✓	○	✓	✓	○	○

Semaine 2	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Habitude n°1	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°2	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°3	○	○	○	○	○	○	○

Semaine 3	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Habitude n°1	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°2	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°3	○	○	○	○	○	○	○

EXAMPLE

Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

Semaine 5	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Habitude n°1	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°2	○	○	○	○	○	○	○
Habitude n°3	○	○	○	○	○	○	○

Mon objectif est accompli! → Date : **28 février 2025**

Mon objectif est accompli parce que :

J'ai obtenu une note de 85 en histoire à mon dernier bulletin!

Bilan ► Je fais un peu d'introspection à la fin de mon échéancier.

- Quelles sont mes réflexions et mes conclusions? **J'ai réalisé que je peux atteindre un objectif qui me semblait difficile en réalisant des actions et en faisant un suivi de ma progression.**
- Qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment? **J'aurais pu parler de mon objectif à mes parents pour avoir leurs encouragements et leurs conseils, mais heureusement j'ai tout de même réussi.**