

VOTRE PLAN D'ACTION 7 JOURS
Formulaire à compléter



Jour	Action à réaliser	Résultat attendu	Temps estimé
1	Noter en 5 phrases ce que je retiens de la visio	Je garde une trace claire de l'échange et des prises de conscience	15 min
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
2	Faire la liste de ce qui me donne de l'énergie	Je prends conscience de ce qui doit exister dans mon prochain poste	20 min
-		-	
-		-	
-		-	
-		-	
-		-	

*Vous n'avez pas à tout régler en une semaine.
Mais en sept jours, vous pouvez passer de la confusion... à l'intention.
Ce plan n'est pas une solution — c'est un déclencheur.*

Jour	Action à réaliser	Résultat attendu	Temps estimé
3	Faire la liste de ce que je ne veux plus	J'identifie ce qui m'empêche d'avancer et ce que je veux éviter	15 min
-		-	
-		-	
-		-	
-		-	
-		-	
4	Noter les 3 étapes clés de mon parcours	Je visualise ma trajectoire et ses tournants	20 min
1.			
2.			
3.			
5	Formuler une première idée de cap ("Aujourd'hui, jepourrais...")	Je commence à verbaliser ma valeur ou ma direction	15 min
Aujourd'hui, je pourrais ...			

Jour	Action à réaliser	Résultat attendu	Temps estimé
6	Lister 2 pistes réalistes à explorer	Je transforme la réflexion en mouvement potentiel	15 min
1.			
2.			
7	Choisir une prochaine étape concrète (cocher une case)	Je sors du flou et je décide d'un premier mouvement	10 min
Retravailler mon CV Clarifier mon pitch Cibler un marché / secteur Envisager un accompagnement plus complet Autre :			

© Wibast Academy — Tous droits réservés.

Ce support est destiné exclusivement aux participants de la formation.

Toute reproduction, distribution ou utilisation commerciale est interdite sans autorisation écrite de Wibast Academy.