

Ma check-list

« Formation transformée »

Pour vous aider à concrétiser vos prochaines formations (quelles qu'elles soient), voici la routine que j'utilise.

À la fin de chaque formation :

1. Clarifier

- ☞ Ce que j'ai compris / retenu
- ☞ Ce qui me semble essentiel

2. Décider

- ☞ 1 à 3 pratiques maximum à garder
- ☞ Ne pas tout faire, mais faire l'essentiel
- ☞ Classer : j'arrête / je continue / je commence

3. Planifier

- ☞ Mettre en application rapidement
- ☞ Installer une régularité (même courte)
- ☞ Bloquer des créneaux concrets dans l'agenda

4. Ajuster

- ☞ Faire un retour après quelques semaines
- ☞ Observer ce qui fonctionne / bloque
- ☞ Réajuster les objectifs et les pratiques

