

**Transforme tes
intentions en action**

Ta feuille de route

Astuces et choix



HAAA HOOOOO ! Combien de pages et de questions ?

Tu as le choix entre 2 styles d'utilisation de cette feuille de route pour accompagner ton expérience de formation.

Option " Parcours détaillé "

Cette feuille de route te guidera, pas à pas, vers l'essentiel et PLUS !
Tu es libre de faire l'impasse sur une ou plusieurs questions. Nous t'invitons à réaliser, tout de même, les activités notées comme essentielles.

Option "Parcours essentiel"

Dans cette feuille de route, nous t'invitons à réaliser uniquement les activités notées comme essentielles.



Intentions **Plus**





Félicitations, tu as décidé de démarrer ton parcours avec nous et nous t'en remercions. C'est un excellent premier pas vers la réalisation de ton projet.

Vue d'ensemble de ton parcours d'apprentissage

Cette vue d'ensemble en vidéo [Notre approche, ton parcours](#)



			 <p>une ou plusieurs heures d'accompagnement individuel à distance ou en présentiel</p>  <p>un atelier en collectif en présentiel ou à distance</p>		
<p>A</p> <p>En guise de préparation à ton premier entretien à distance, tu clarifies, par écrit, tes intentions de changement sur cette feuille de route en te référant au modèle des 3 moments et 10 étapes,</p>  <p>Puis tu vis ton premier entretien avec nous</p>	<p>B</p> <p>Tu as maintenant accès au module en ligne. Tu le parcours en notant tes réflexions et en réalisant les exercices sur cette feuille de route.</p> <p>À la fin du module, tu reçois un certificat de suivi. Tu le trouveras dans ton tableau de bord sur ton compte www.intentions.plus.</p>	<p>C</p> <p>Tu prépares ensuite ton plan d'action directement sur cette feuille de route en te référant au modèle des 3 moments et 10 étapes.</p>  <p>Lors de ton 2^{ème} entretien avec nous, nous échangerons sur les pistes concrètes de ton plan d'action.</p>	<p>D</p> <p>À ce stade et si tu le trouves nécessaire, tu peux t'inscrire à un atelier de formation afin de partager et développer tes compétences en groupe.</p> <p>De plus, tu peux aussi réserver un ou plusieurs entretiens individuels supplémentaires.</p>	<p>E</p> <p>C'est le moment de mettre en pratique progressivement ton plan d'action en te référant aux différentes zones d'expérimentation que tu découvres dans la formation en ligne.</p> <div data-bbox="1467 973 1854 1181"> <p>Les zones d'expérimentation</p>  <p>Expérimente pas à pas, essaie, trompe-toi, remets-toi en question, apprends, développe ton expérience, ta confiance, ton estime et réussis.</p> </div> 	<p>F</p> <p>Pour finir, tu autoévalues les résultats de ton plan d'action.</p> <p>Lors de notre 3^{ème} et dernier entretien, nous résumons ton parcours et échangeons sur les pistes pour le maintenir durable.</p> <p>À la fin du module, tu reçois, par courriel, ton certificat de mise en application.</p>



Rappel des objectifs



Finalité

Vivre les 10 étapes clés pour transformer tes intentions en actions afin d'intégrer tant un processus que des outils concrets pour des changements durables.



Objectifs

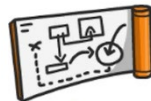
- Comprendre les enjeux du passage à l'action
- Identifier les leviers et les freins face aux changements
- Équilibrer son écologie personnelle (énergie / ressources) en transformant ses intentions en actions
- Traverser avec impact les 10 étapes clés pour un changement durable



Explication « comment et quand utiliser ta feuille de route »

Nous avons conçu ce module de formation afin que tu puisses utiliser cette feuille de route en format papier ou digital tout en réalisant ta formation en ligne.

Lorsque tu verras le picto



cela signifie que nous t'invitons à prendre ta feuille de route pour une activité ou une réflexion.

Ce document personnel et confidentiel t'appartient. C'est toi qui choisis de le partager si tu le souhaites. Nous n'y avons pas accès. C'est parti, nous te souhaitons une belle expérience de formation avec nous.



Activité 1 "Essentielle" _ Clarification de tes intentions

Nous t'invitons à compléter le tableau ci-dessous afin de t'aider à clarifier tes intentions et préparer ton premier entretien individuel avec nous.

Que souhaites-tu changer concrètement ?	
Dans quelles situations aimerais-tu agir différemment ?	
Dans ces situations, en quoi pourrais-tu en faire plus ?	
Dans ces situations, en quoi pourrais-tu en faire moins ?	



Activité 1 "Essentielle" _ Clarification de tes intentions (suite)

Qu'est-ce que tu as à gagner à réussir ce changement ?	
Qu'est-ce que tu as à perdre, à réussir ce changement ?	
Qu'est-ce qui peut t'empêcher d'y arriver ?	
Qu'est-ce qui te permettra de dire que tu as réussi à transformer tes intentions en actions ?	



Activité 1 "Essentielle" _Synthèse de ton premier entretien à distance

Note ci-dessous, tes principales intentions et réflexions clarifiées.



Activité 2_Toi, ton projet et le modèle de la courbe du changement

Par rapport à ton projet de changement, réponds aux questions suivantes :

1. Actuellement, dans quelle étape de la courbe du changement te situes-tu par rapport à ton projet ?	
2. Qu'est-ce qui te fait dire que tu te trouves dans cette étape ?	
3. Comment te sens-tu dans cette étape ?	
4. Qu'est-ce qui peut t'aider à passer à la prochaine étape ?	
5. Comment t'y prendras-tu ?	



Activité 3_Toi, ton projet et les déclencheurs de tes habitudes

Par rapport à ton projet de changement, réponds aux questions suivantes :

1. Pense à un changement d'habitude que tu as déjà réalisé et qui a fonctionné. Qu'est-ce qui t'a permis de réussir ?	
2. Quelles sont les habitudes que tu aimerais maintenant changer ?	
3. Quelles sont les sources des déclencheurs des habitudes que tu souhaites changer ?	
4. Comment comptes-tu t'y prendre pour les changer ?	
5. Peux-tu imaginer des déclencheurs pour les nouvelles actions que tu souhaites mettre en place à la fin de ce module ? Si oui, lesquels ?	



Activité 4_Toi, ton projet et tes forces intérieures, partie 1

Par rapport aux actions que tu souhaites entreprendre, réponds aux questions suivantes :

1. Es-tu active/actif et passive/passif face à ce que tu peux ou non influencer ?	
2. En quoi es-tu parfois dans l'acharnement et comment peux-tu agir ou pas pour le réduire ?	
3. En quoi es-tu parfois dans le renoncement et comment peux-tu agir ou pas pour le réduire ?	
4. Comment peux-tu t'appuyer sur tes forces intérieures et les renforcer ?	



Activité 4_ Toi, ton projet et tes forces intérieures, partie 2

Par rapport aux actions que tu souhaites entreprendre, réponds aux questions suivantes :

1. De quoi as-tu besoin pour passer des zones de l'acharnement et du renoncement afin d'aller soit dans la zone de maîtrise, soit dans celle du laisser-faire ?	
2. Sur qui ou quoi peux-tu t'appuyer et comment t'y prendre ?	




Activité 5_Toi, ton projet et tes appuis extérieurs

Par rapport aux actions que tu souhaites entreprendre, réponds aux questions suivantes :

1. Auprès de qui pourrais-tu obtenir du soutien et de l'entraide ?	
2. À qui pourrais-tu présenter ton projet ?	
3. Quelles sont les ressources extérieures (internet, organisme, livres, etc) que tu pourrais mobiliser ?	




Activité 6a_La réflexion musicale (selon ton choix)

 <p>Garou</p> <p>Pendant que mes cheveux poussent</p>	<p>1. Comment cette chanson a-t-elle résonné en toi ?</p>	
	<p>2. Par rapport au thème « Transforme tes intentions en actions », quelles sont les 3 premières réflexions qui te sont venues à l'esprit en écoutant cette chanson ?</p>	
	<p>3. « Le temps passe et ne revient jamais ! » Actuellement, dans ta vie, dans quelles situations as-tu l'impression « d'attendre que tes cheveux poussent » ?</p>	
	<p>4. « Le choix, on a toujours le choix ! » Dans les situations énumérées au point ci-dessus, as-tu vraiment le choix d'agir et qu'est-ce qui te fait hésiter ?</p>	
	<p>5. Et si tu devais maintenant écrire une chanson sur ce thème, quel titre porterait-elle ?</p>	




Activité 6b_La réflexion musicale (selon ton choix)

 <p>Le bel Hubert, Simon Gerber et Sarcloret Joli Foutoir</p>	1. Comment cette chanson a-t-elle résonné en toi ?	
	2. Par rapport au thème « Transforme tes intentions en actions », quelles sont les 3 premières réflexions qui te sont venues à l'esprit en écoutant cette chanson ?	
	3. « À faire les choses à moitié, on traverse la vie et on voit qu'on est passé à côté ! » Dans ta vie, dans quelles situations as-tu l'impression de n'en faire que la moitié ?	
	4. Actuellement, comment peux-tu agir et influencer les situations afin de ne pas traverser ta vie et constater que tu es passé à côté ? (Remords et regrets)	
	5. Et si tu devais maintenant écrire une chanson sur ce thème, quel titre porterait-elle ?	

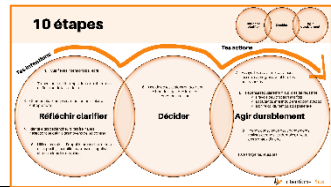


Activité 6c_La réflexion musicale (selon ton choix)

 <p>Les cowboys fringants Octobre</p>	1. Comment cette chanson a-t-elle résonné en toi ?	
	2. Par rapport au thème « Transforme tes intentions en actions », quelles sont les 3 premières réflexions qui te sont venues à l'esprit en écoutant cette chanson ?	
	3. « À vivre que pour demain, j'ai la sensation de survoler mes traces ! » Dans ta vie, dans quelles situations as-tu ce sentiment ?	
	4. Marcher à côté de sa vie, c'est souvent la source de regrets ou de remords. Passer à l'action c'est prendre le risque de faire des erreurs et d'avoir des regrets. Ne pas passer à l'action c'est prendre le risque de ne rien faire, mais d'avoir des remords. Qu'en penses-tu ?	
	5. Et si tu devais maintenant écrire une chanson sur ce thème, quel titre porterait-elle ?	



Activité 7_ Les 3 moments et 10 étapes pour transformer tes intentions en actions



Nous t'invitons à classer ses 10 étapes dans le tableau ci-dessous.

Moments	Étapes	Étape en général, simple pour moi	Étape en général, complexe pour moi	Pourquoi ?
Réfléchir et clarifier	1. Clarifie tes intentions par écrit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	2. Trouve ton équilibre, agis dans ta zone de maîtrise et de laisser-faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	3. Cherche plusieurs pistes d'actions possibles à entreprendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	4. Identifie tes déclencheurs, tes freins, tes hésitations et définis tes moyens de les contrer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	5. Utilise tes points d'appui externes, internes et reste positive/positif, accueille tes pensées négatives pour mieux les remplacer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Décider	6. Décide de tes actions en trouvant le bon dosage entre intuition, émotion et raison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Agir durablement	7. Essaie, teste, avance pas-à-pas, mesure ta progression et fête tes petits succès	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	8. Repense régulièrement aux clés de réussites : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Prévois peu d'actions à la fois ✓ Écoute-toi, sois indulgent-e et bon-ne avec toi ✓ Donne-toi du temps, sois patient-e 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	9. Prends conscience des changements réalisés et rends-les durables. Fixe-toi des signaux d'alerte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	10. Partage tes réussites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Activité 8_Métaphores de Charles (selon ton choix, 1, 2 ou 3)



Intentions Plus



La boutique du bon Dieu



Intentions Plus



La course des grenouilles



Intentions Plus

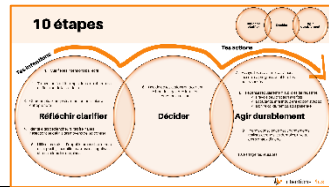


Le pêcheur ivoirien

Tu viens d'entendre Charles te raconter une ou plusieurs métaphores. Quelles sont tes réflexions par rapport à toi et ton projet « Transforme tes intentions en actions » ?



Activité 9 "Essentielle" _Les 3 Moments, 10 étapes et ton plan d'action



Nous t'invitons à expérimenter les 3 moments et les 10 étapes pour un plan d'action concret pour toi.

Moments	Étapes	Réalisée	Retour d'expérience. Ce que cette étape m'a apporté
Réfléchir et clarifier	1. Clarifie tes intentions par écrit	<input type="checkbox"/>	
	2. Trouve ton équilibre, agis dans ta zone de maîtrise et de laisser-faire	<input type="checkbox"/>	
	3. Cherche plusieurs pistes d'actions possibles à entreprendre	<input type="checkbox"/>	
	4. Identifie tes déclencheurs, tes freins, tes hésitations et définis tes moyens de les contrer	<input type="checkbox"/>	
	5. Utilise tes points d'appui internes, externes et reste positive / positif, accueille tes pensées négatives pour mieux les remplacer	<input type="checkbox"/>	
Décider	6. Décide de tes actions en trouvant le bon dosage entre intuition, émotion et raison	<input type="checkbox"/>	
Agir durablement	7. Essaie, teste, avance pas-à-pas, mesure ta progression et fête tes petits succès	<input type="checkbox"/>	
	8. Repense régulièrement aux clés de réussites : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Prévois peu d'actions à la fois ✓ Écoute-toi, sois indulgent-e et bon-ne avec toi ✓ Donne-toi du temps, sois patient-e 	<input type="checkbox"/>	
	9. Prends conscience des changements réalisés et rends-les durables. Fixe-toi des signaux d'alerte	<input type="checkbox"/>	
	10. Partage tes réussites	<input type="checkbox"/>	

Quel est ton bilan d'expérience final à la suite de cette expérimentation ?

Que souhaites-tu appliquer à tes prochaines transformations de tes intentions en actions ?