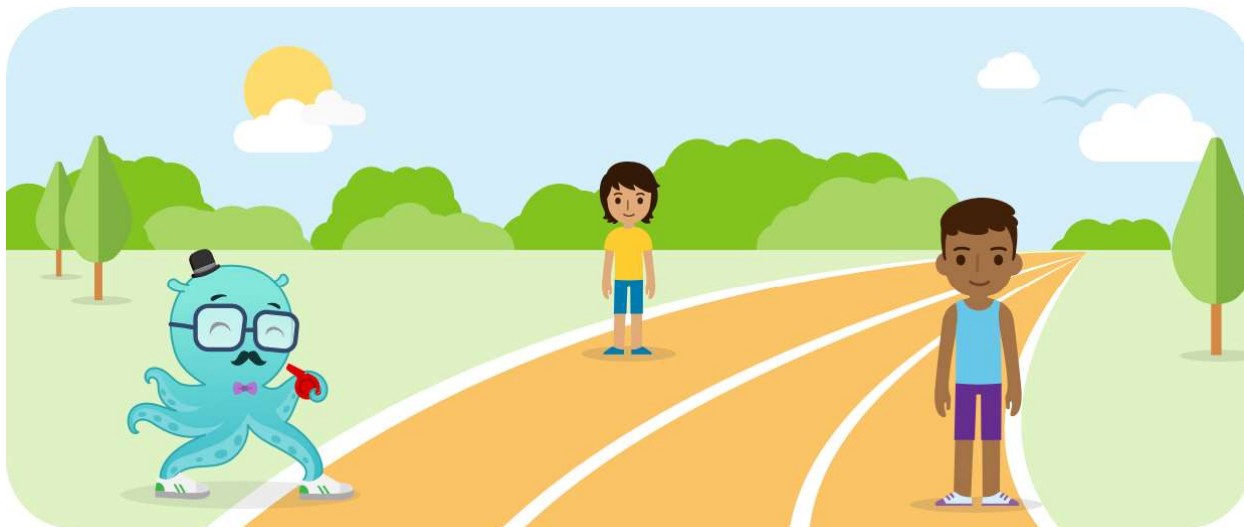


Aide quelqu'un à atteindre un objectif!

Aider quelqu'un à atteindre son objectif



1

Trouver quelqu'un qui s'est fixé des objectifs

Qui connais-tu qui poursuit un objectif? Choisis quelqu'un que tu peux aider à se rapprocher du but.

2

Donner 5 conseils

Demande à la personne de te parler de son objectif. Qu'est-ce qui fonctionne pour elle et qu'est-ce qui lui pose des problèmes? Suggère ensuite quelques façons dont tu peux l'aider.

Donne-lui ces conseils ou formule tes propres conseils :

- Note ton objectif sur une feuille de papier pour que tu puisses le voir tous les jours. Cela t'aidera à garder ton objectif à l'esprit.
- Détermine la ligne d'arrivée de ton objectif. Un échéancier peut t'aider à planifier et à te concentrer. Ne t'en fais pas. Tu pourras modifier la ligne d'arrivée si nécessaire!
- Divise ton objectif en étapes. Cela te donnera un plan à suivre pour t'aider à atteindre ton objectif.
- Choisis les jours et les heures à consacrer à ton objectif et persévère. Il faut du temps et des efforts pour atteindre un objectif. Lorsque tu rencontreras des difficultés, rappelle-toi pourquoi ton objectif est important pour toi. Décide comment tu vas célébrer l'atteinte de ton objectif. Cela devrait t'encourager à persévérer!



Prépare un rapport sur le défi

Écris ton rapport sur la feuille de travail, ou téléverse des photos, une vidéo ou un enregistrement sonore au Scénarimage. Ou fais les deux! Avant de terminer ton rapport, ajoute tes réflexions sur ce que tu as appris.

Aide quelqu'un à atteindre un objectif!

Aider quelqu'un à atteindre son objectif

Qui entraînes-tu? _____

Quels sont les 5 conseils que tu as donnés?

1.

2.

3.

4.

5.

Notes sur l'entraînement : Comment cela s'est-il passé?

Ajouter d'autres conseils possibles pour obtenir les objectifs: