

CAP BIEN-ÊTRE



Agenda des engagements

A l'issue du parcours bien-être, moi :, prends les engagements suivants, pour limiter les effets du stress dans mon quotidien, et pour gérer au mieux mes émotions.

Ainsi, à partir de demain et *tous les jours (ou presque)*, je vais :

.....
.....
.....

Dorénavant, au moins *une fois par semaine*, je vais :

.....
.....
.....

Désormais, au moins *une fois par mois*, je vais :

.....
.....
.....

Plus généralement, pour *continuer à apprendre et développer mes compétences*, j'ai décidé de :

.....
.....
.....

Point d'attention : cette fiche sera à reprendre lors de votre rendez-vous téléphonique avec l'animateur (étape 5 du parcours Cap Bien-être).

Fait à, le

Signature

