



**MON PLAN
D'ACTION**

« MIEUX VIVRE MON ROLE D'AIDANT FAMILIAL »

Préparation de la Session 5

Objectifs de cette réflexion :

- Préparer mon « Mon plan d'action »
- Quelles actions pourrais-je mettre en œuvre suite à la formation ?

Dans les différentes sessions de votre formation et dans les sujets abordés, quelles sont les actions que vous identifiez comme les plus importantes et assez urgentes pour vous permettre d'agir avec plus d'efficacité dans votre rôle d'aidant ?

Voici 6 questions pour explorer à 360° les principales thématiques de cette formation :

Question 1 : Que changer dans mon organisation ?

Question 2 : Qu'approfondir dans mes connaissances ?

Question 3 : Qui ai-je besoin de rencontrer ? (personne ou structure)

Question 4 : Qu'approfondir ou développer en moi ?

Question 5 : Que changer dans ma relation avec mon(es) proche(s) ?

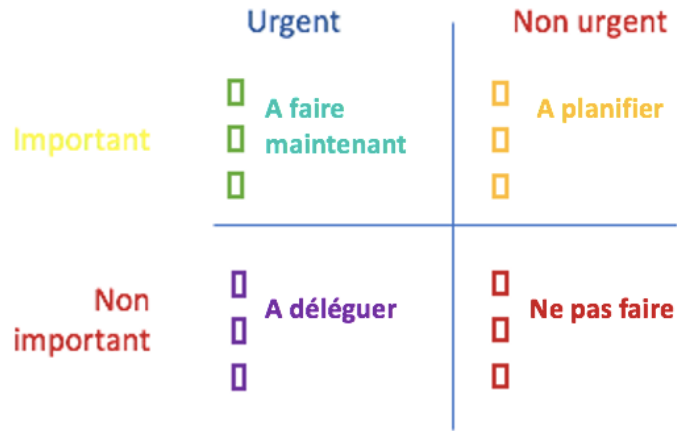
Question 6 : Que changer dans ma relation avec les autres ?

(famille, amis, professionnel qui accompagne mon proche, ma sphère professionnelle)

Un dernier conseil pour cette exploration :

notez de manière exhaustive vos idées pour ensuite sélectionner les plus prioritaires.

La matrice Eisenhower pour prioriser une liste d'actions



Une fois que vous avez noté de manière exhaustive vos actions, cette matrice vous aidera à les hiérarchiser. Vous pouvez bien-sûr l'utiliser au niveau professionnel aussi 😊

Bonne inspiration !