

Mon activité aujourd'hui ... et évolution souhaitée

Qui ?

Date :

Activité	Plaisir 0 → 4	Sens 0 → 4	Compétence 0 → 4	Temps	envie d'évoluer X ⁻ , -, 0, +, ++	Ce qui faciliterait	Ce qui freine



Mon activité aujourd'hui ... et évolution souhaitée

Qui ?

Date :

Les codifications

0 : aucun, **1** : un peu, **2** moyennement, **3** : beaucoup, **4** : top

Temps : exprimé en h/j ou h/semaine ou en pourcentage ... à ton choix

Envie d'évoluer : **X** : je ne veux plus faire cette activité, **--** : je veux y consacrer significativement moins de temps, **-** : je veux y consacrer un peu moins de temps, **0** : ça me va comme ça, **+** : je veux y consacrer un peu plus de temps, **++** : je veux y consacrer significativement plus de temps

