

Modèle de plan d'action pour un développement personnel significatif

Utilisez ce modèle pour définir vos objectifs, cerner les soutiens dont vous avez besoin et planifier des actions concrètes liées à un développement personnel significatif. Cet outil peut faciliter la réflexion individuelle, les discussions de mentorat, le développement du leadership ou la planification de la croissance au sein d'une équipe.

1. Domaine de progression ou de développement

Sur quel(s) domaine(s) de développement personnel ou professionnel souhaitez-vous vous concentrer ?

- ☐ Pratique réflexive
- ☐ Compétences en communication
- ☐ Établissement des limites
- ☐ Conscience émotionnelle
- ☐ Développement du leadership
- ☐ Gestion des conflits
- ☐ Identité professionnelle
- ☐ Mentorat et développement de relations professionnelles
- ☐ Travail d'équipe et collaboration
- ☐ Gestion du stress et bien-être
- ☐ Autre : _____

Pourquoi ce domaine est-il significatif ou important pour vous en ce moment ?

2. Points forts et soutiens actuels

Quelles personnes, relations, programmes ou ressources pourraient vous aider ?

- ☐ Mentor
- ☐ Accompagnement
- ☐ Soutien par les pairs
- ☐ Superviseur
- ☐ Programme de développement professionnel du corps professoral
- ☐ Ressources sur le bien-être
- ☐ Opportunités de formation professionnelle
- ☐ Communauté/réseau
- ☐ Autre : _____

Quels atouts, expériences ou qualités personnelles pourraient contribuer à votre croissance ?

Modèle de plan d'action pour un développement personnel significatif

3. Domaine à améliorer ou à développer

Quels obstacles ou défis pourraient rendre plus difficile votre progression dans ce domaine ?

- ☐ Contraintes de temps/charge de travail
- ☐ Manque de mentorat
- ☐ Manque de confiance en soi
- ☐ Culture organisationnelle
- ☐ Attentes peu claires
- ☐ Préoccupations liées à la sécurité psychologique
- ☐ Responsabilités concurrentes
- ☐ Autres : _____

Existe-t-il des facteurs organisationnels ou environnementaux contribuant à ces difficultés ?

4. Plan d'action

Quel est un objectif ou une intention réaliste vers lequel vous aimeriez tendre ?

Quelles petites actions réalisables pourraient favoriser vos progrès ?

Action	Étape	Chronologie	Besoin d'aide
_____	_____	_____	_____

5. Réflexion et responsabilisation

Comment saurez-vous si des progrès sont réalisés ?

- ☐ Une confiance en soi renforcée
- ☐ Des limites plus saines
- ☐ Une meilleure communication
- ☐ Des réseaux de soutien plus solides
- ☐ Amélioration du sentiment du bien-être
- ☐ Un sentiment accru de sens ou d'équilibre
- ☐ Autre : _____

Qui peut contribuer à soutenir ces progrès ?

Quand serait-il utile de revoir ou de mettre à jour ce plan ?

- ☐ 1 mois | ☐ 3 mois | ☐ 6 mois | Autre : _____