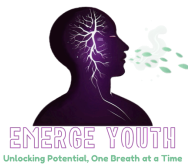


Eduquer les jeunes à la gestion du stress pour leur donner le pouvoir d'entreprendre

# AGENDA SEMAINE

MON NOM : \_\_\_\_\_

	QUELLE ACTIVITE ET QUAND	CE DONT J'AI BESOIN	COMMENT JE ME SENS AVANT	COMMENT JE ME SENS APRES
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				



Eduquer les jeunes à la gestion du stress pour leur donner le pouvoir d'entreprendre

# AGENDA SEMAINE

MON NOM : \_\_\_\_\_

## NOTES SUPPLÉMENTAIRES :

> MON ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE

> CELLE QUI N'A EU AUCUN EFFET

> CELLE QUI M'A SURPRIS.E

## PARTAGER, C'EST AIMER :

> UNE ACTIVITÉ QUE JE RECOMMANDERAI À QUELQU'UN D'AUTRE

## JE LE MÉRITE :

> UNE ACTIVITÉ QUE JE VAIS REFAIRE