

Mod8.2 : Fiche – Plan pour continuer à pratiquer

Utilisez ce formulaire pour élaborer un plan afin de continuer à pratiquer ces compétences une fois que vous aurez terminé ce programme.

	Pleine conscience émotionnelle	Flexibilité cognitive	Confrontation aux sensations physiques	Contrer les comportements motivés par les émotions
Comment la pratique de cette compétence vous aidera-t-elle à atteindre vos objectifs à long terme ?				
Quel est votre plan de pratique spécifique pour cette compétence ?				
Comment pouvez-vous vous engager à respecter votre plan de pratique ?				