



Semer la bonté

Le succès commence par un plan. Nous vous avons fourni quelques idées pour vous guider. Remplissez ce modèle pour créer votre plan d'action pour semer la bonté. Ensuite, suivez les étapes que vous avez définies pour atteindre votre objectif.

Nom :

Date :

Voici mon objectif :

J'atteindrai mon objectif d'ici le : (date)

Je saurai que j'ai atteint mon objectif quand :

Je travaille sur cet objectif avec : (ajouter les noms)

**CONSEIL
POUR SEMER
LA BONTÉ :**

Même les actes de gentillesse les plus simples, comme un sourire, un mot de remerciement ou un texte d'encouragement, peuvent améliorer la journée de quelqu'un.

Mesures spécifiques que je prendrai pour atteindre mon objectif :

Ressources que je peux utiliser :

Je terminerai cette étape d'ici le : (date)

<p>1. En savoir plus sur les façons de semer la bonté et exprimer de la gratitude à l'aide des médias sociaux</p>	<p><u>10 façons de semer la bonté</u></p>	
<p>2.</p>		
<p>3.</p>		
<p>4.</p>		
<p>5.</p>		

Vous avez besoin de ressources supplémentaires? Visitez le WellBeingAtAECOM.com.

Vous pouvez toujours donner quelque chose, ne serait-ce que de la gentillesse. – Anne Frank