

suivi de mes objectifs du mois

**FAIS BOUGER
TON CAMPUS !**

[illegible]

Mon bilan du mois :

UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

SEMAINE DU MOUVEMENT

Quand l'intention vient de toi, un objectif clair permet de mieux mettre en place de nouveaux comportements !

Ce suivi d'habitude représente ainsi un outil pour suivre ses progrès de manière à construire de nouvelles habitudes et garder une motivation constante sur le long terme.

PS : Pense à des actions spécifiques, mesurables et réalistes !



LE PROGRAMME