

IDEES	ACCIONS	SEGUIMENT

A cada columna hauràs d'especificar el següent:

- **Idees:** Conceptes teòrics treballats.
- **Accions:** On i com duràs la idea a la pràctica. Fes la formulació de l'acció seguint els paràmetres de formulació d'objectius.
- **Seguiment:** Com faràs el seguiment? Si et compromets amb alguna altra persona, l'impacte del compromís genera motivació i incrementa les possibilitats de complir-lo.