**NOM DE LA RÉUNION :**

**1**

**À REMPLIR AVANT LA RÉUNION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Personnes présentes** |  |
| **Objectif officiel**  **de la réunion** |  |
| **Mon objectif caché** |  |
| **Ma metattitude pour cette réunion (= mon intention, ma posture par exemple : ferme, zen, léger, …)** |  |
| **Mes 3 messages clés**  **pour cette réunion** | 1.  2.  3. |
| **Qu’est-ce que j’appréhende ?** |  |
| **Comment l’éviter ?** |  |
| **Sur quoi je ne**  **cèderai pas ?** |  |
| **Sur quoi/qui**  **puis-je m’appuyer ?** |  |

**À REMPLIR APRÈS LA RÉUNION**

**2**

**COMMENTAIRES :**

**Niveau de satisfaction de cette réunion :**

(1= pas satisfait du tout ; 5 = très satisfait)

1 2 3 4 5

**Ai-je rempli mon objectif caché ?**

Oui Non Partiellement

**Ai-je cédé ?**

Oui Non Partiellement