

OUTIL 1

Votre moteur exclusif : l'ENVIE

Votre moteur exclusif : l'ENVIE

Date : / /

PROCESSUS DE PASSIVITÉ

J'ai peur de

J'ai peur parce que

SUBIR

VOUS AVEZ LE CHOIX ENTRE CES DEUX OPTIONS

AGIR

PROCESSUS D'ACTION

J'ai ENVIE d'apprendre à

J'ai ENVIE d'apprendre parce que

OUTIL 2

Votre profil de personnalité

Votre profil de personnalité

Date : / /

Caractéristiques intellectuelles	Intensité								
----------------------------------	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--

Vivacité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Synthèse	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Analyse	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Improvisation	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Discernement	1	2	3	4	5	6	7	8	9
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Prévoyance	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Pragmatisme	1	2	3	4	5	6	7	8	9
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Réflexion*	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Idéalisme	1	2	3	4	5	6	7	8	9
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Honnêteté	1	2	3	4	5	6	7	8	9
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Concentration	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Rationalité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Curiosité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Précision	1	2	3	4	5	6	7	8	9
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Conformisme	1	2	3	4	5	6	7	8	9
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Intuition	1	2	3	4	5	6	7	8	9
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Créativité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Mémorisation	1	2	3	4	5	6	7	8	9
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Perspicacité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ouverture d'esprit	1	2	3	4	5	6	7	8	9
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

* Il s'agit du goût pour mener une réflexion

Votre profil de personnalité

Date : / /

Caractéristiques opérationnelles	Intensité								
Autonomie	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Persévérance	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rapidité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Exigence	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Planification	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Régularité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Prise d'initiative	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Implication	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Dynamisme	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Fiabilité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Efficacité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Habilité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Organisation	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Adaptabilité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Réactivité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Vigilance	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Challenge*	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Polyvalence	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compétence	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rigueur	1	2	3	4	5	6	7	8	9

* Il s'agit du goût pour relever des défis

Votre profil de personnalité

Date : / /

Caractéristiques relationnelles	Intensité								
Authenticité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Empathie	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Écoute	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Diplomatie	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Générosité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Grégarisme*	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Courtoisie	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tolérance	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Convivialité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Communication	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Loyauté	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Bienveillance	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Conciliation	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Confiance	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Charisme	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sociabilité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Altruisme	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Proximité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Disponibilité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Réserve**	1	2	3	4	5	6	7	8	9

* Il s'agit de la tendance à vouloir faire partie d'un (ou plusieurs) groupe(s)

** Il s'agit de la tendance à la discrétion au sein d'un groupe

Votre profil de personnalité

Date : / /

Caractéristiques émotionnelles	Intensité								
Sérénité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Optimisme	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sentimentalité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Hédonisme	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sensibilité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Stabilité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Expansivité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Joie de vivre	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Spontanéité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Douceur	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Passion	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Confiance en soi	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Humour	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Reconnaissance*	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Patience	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Amour-propre	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Diversité**	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Dignité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Enthousiasme	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Autosatisfaction	1	2	3	4	5	6	7	8	9

* Il s'agit du niveau de reconnaissance que les autres vous adressent

** Il s'agit de la diversité d'expression de vos émotions

Votre profil de personnalité

Date : / /

Caractéristiques corporelles	Intensité								
Force	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Souplesse	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Endurance	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Éclat de peau	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Dentition*	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Métabolisme**	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Activité sexuelle	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Vision	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Audition	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Corpulence	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Santé capillaire	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Démarche	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Posture	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Récupération	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sensualité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Pilosité	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Élocution	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Odeurs corporelles	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Respiration	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Expressivité***	1	2	3	4	5	6	7	8	9

* Il s'agit de l'hygiène dentaire et buccale

** Il s'agit des systèmes digestif, urinaire, sanguin, lymphatique, hormonal et nerveux

*** Il s'agit de l'expression du visage, de la gestuelle, du comportement, des attitudes

OUTIL 3

Votre autodiagnostic de stress

Votre autodiagnostic de stress

Date : / /

Évaluez l'intensité des impacts du stress au niveau intellectuel :

Troubles de la concentration

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Troubles de la créativité

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Manque de motivation, d'ouverture d'esprit, désintérêt

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Difficulté à prendre des décisions

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Focalisation sur des détails

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Troubles de l'analyse, jugement erroné

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Détérioration du système de valeurs

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Manque de vivacité d'esprit, de mobilité intellectuelle

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Idées fixes, pensées obsédantes, rumination

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Sensation de « tête vide », impression de tourner en rond

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Manque de précision

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Difficulté de mémorisation et d'apprentissage

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Votre autodiagnostic de stress

Date : / /

Évaluez l'intensité des impacts du stress au niveau opérationnel :

Tendance à repousser les tâches au lendemain

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Difficulté de planification, retards, manque de temps

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Augmentation du nombre d'erreurs

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Impression d'inutilité

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Troubles du rythme de travail

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Difficulté de réalisation (même pour des tâches simples et courantes), sensation de blocage

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tendance à la dispersion, difficulté à terminer les tâches et/ou les projets, travail excessif (quantité)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tendance à vouloir tout vérifier de manière compulsive

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Sentiment de perte de contrôle sur les événements, sentiment d'inefficacité, d'impuissance et d'échec

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Difficulté à assumer ses responsabilités

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Troubles d'agitation avec manque de structuration, troubles de canalisation de l'énergie

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tendance à la prise de risque excessive (au volant, en sport, etc.), comportement autodestructeur

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Votre autodiagnostic de stress

Date : / /

Évaluez l'intensité des impacts du stress au niveau relationnel :

Troubles de la sociabilité, tendance à l'isolement, au repli sur soi

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Difficulté de communication, mutisme, troubles de l'écoute

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tendance à l'indifférence vis-à-vis d'autrui, notamment de son bien-être

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tendance à se détacher du groupe d'appartenance

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Augmentation des conflits avec autrui (en quantité et/ou en intensité)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Sentiment d'être persécuté(e) par les autres

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Sentiment de manquer de soutien, d'aide de la part d'autrui

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tendance à être désagréable avec les autres

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Difficulté à supporter la critique d'autrui

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tendance à ne pas soigner son apparence

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tendance à la compétition, à vouloir se « battre » contre les autres

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Sentiment de ne pas être compris(e) par les autres

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Votre autodiagnostic de stress

Date : / /

Évaluez l'intensité des impacts du stress au niveau émotionnel :

Tendance à avoir des crises d'angoisse, de panique, inquiétude persistante, sentiment de peur

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Trouble de l'humeur, irritabilité, colère, agressivité

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tendance à l'apathie, à la dépression

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Troubles de la confiance en soi, manque de sérénité et d'affirmation de soi

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Sentiment de manquer de signes de reconnaissance de la part d'autrui

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Sentiment de tristesse

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Blessure d'amour-propre

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tendance à l'hyperémotivité, sentiments exacerbés

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Perte de joie de vivre, perte de sens existentiel

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Sentiment de culpabilité

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tendance à la nervosité et à l'impatience

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tendance au pessimisme et/ou au scepticisme

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Votre autodiagnostic de stress

Date : / /

Évaluez l'intensité des impacts du stress au niveau corporel :

Troubles du sommeil, sensation de fatigue

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Troubles de l'alimentation (boulimie, anorexie, perte d'appétit)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Céphalées (maux de tête, migraine)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Troubles cardio-vasculaire, hypertension, palpitations

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Troubles digestifs (ulcère, colites, constipation, diarrhées, maux d'estomac)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Troubles sexuels

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Mal de dos

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tensions musculaires (crampes, tremblements, spasmes, boule dans la gorge, striction thoracique)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Consommation compulsive d'alcool, de tabac, de chocolat, de sucrerie, etc.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Envies intempestives d'uriner

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Troubles thermiques (sueurs, chaleur et frissons, bouffées de chaleur, chair de poule)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Troubles respiratoires (souffle coupé, hyperventilation)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Votre autodiagnostic de stress

Date : / /

CARACTÉRISTIQUES DU STRESSEUR	AXES	IMPACTS DU STRESSEUR
	INTELLECTUEL	
	OPÉRATIONNEL	
	RELATIONNEL	
	ÉMOTIONNEL	
	CORPOREL	

OUTIL 4

Votre profil de stress

Votre profil de stress

Date : / /

AXES	IMPACTS FORTS DU STRESSEUR	CARACTÉRISTIQUES FAIBLES DE PERSONNALITÉ
Intellectuel		
Opérationnel		
Relationnel		
Émotionnel		
Corporel		

OUTIL 5

Votre vécu émotionnel

Votre vécu émotionnel

Date : / /

VOS SOURCES ÉMOTIONNELLES (LES CONSÉQUENCES DÉSAGRÉABLES DU STRESSEUR)	
Peur	
Colère	
Tristesse	

ÉMOTIONS	INTENSITÉ								
----------	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--

Peur	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Colère	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tristesse	1	2	3	4	5	6	7	8	9

DEGRÉ DE CONTRÔLE SUR LE STRESSEUR									
------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Contrôle	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Votre vécu émotionnel

Date : / /

COMMENTAIRES :

OUTIL 6

Les faits, rien que les faits !

Les faits, rien que les faits !

Date : / /

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for the user to write their response to the prompt 'Les faits, rien que les faits !'.

OUTIL 7

Votre positionnement personnel

Votre positionnement personnel

Date : / /

AXES	MA RESPONSABILITÉ	MES RESSOURCES INTERNES
Intellectuel		
Opérationnel		
Relationnel		
Émotionnel		
Corporel		

Votre positionnement personnel

Date : / /

AXES	PRENOM :	NOM :
	SA RESPONSABILITÉ	SES RESSOURCES INTERNES
Intellectuel		
Opérationnel		
Relationnel		
Émotionnel		
Corporel		

Tableau à reproduire autant de fois qu'il y a de personnes impliquées dans le stresser

OUTIL 8

Votre système d'interprétation

Votre système d'interprétation

Date : / /

AXES	ESTIMATION DU STRESSEUR	ESTIMATION DES RESSOURCES
INTELLECTUEL		
OPÉRATIONNEL		
RELATIONNEL		
ÉMOTIONNEL		
CORPOREL		

Votre système d'interprétation

Date : / /

<u>NATURE DE VOTRE SOUS-ESTIMATION VIS-À-VIS DU STRESSEUR :</u>	<u>NATURE DE VOTRE SURESTIMATION VIS-À-VIS DU STRESSEUR :</u>
<u>MOTIF(S) DE CETTE SOUS-ESTIMATION :</u>	<u>MOTIF(S) DE CETTE SURESTIMATION :</u>
<u>VOTRE SOUS-ESTIMATION EST-ELLE LIÉE À UNE ASSIMILATION ? SI OUI AVEC QUOI ?</u>	<u>VOTRE SURESTIMATION EST-ELLE LIÉE À UNE ASSIMILATION ? SI OUI AVEC QUOI ?</u>

Votre système d'interprétation

Date : / /

<p><u>NATURE DE VOTRE SOUS-ESTIMATION VIS-À-VIS DE VOS RESSOURCES :</u></p>	<p><u>NATURE DE VOTRE SURESTIMATION VIS-À-VIS DE VOS RESSOURCES :</u></p>
<p><u>MOTIF(S) DE CETTE SOUS-ESTIMATION :</u></p>	<p><u>MOTIF(S) DE CETTE SURESTIMATION :</u></p>
<p><u>FACE À QUEL(S) STRESSEUR(S) AVEZ-VOUS UTILISÉ CES RESSOURCES AVEC SUCCÈS ?</u></p>	

OUTIL 9

Le pouvoir de vos croyances

Le pouvoir de vos croyances

Date : / /

VOTRE CROYANCE :

NATURE DE VOTRE CROYANCE* :

OBLIGATION

INCAPACITÉ

CULPABILITÉ

VOS ARGUMENTS POUR VALIDER VOTRE CROYANCE :

VOUS AVEZ TOUJOURS LE CHOIX

LA REMISE EN CAUSE DE VOTRE CROYANCE :

VOS ARGUMENTS POUR VALIDER VOTRE NOUVELLE ORIENTATION :

** Rayez les mentions inutiles.*

OUTIL 10

Votre nouveau processus de traduction

Votre nouveau processus de traduction

Date : / /

AXES	G ⁺	P ⁻
INTELLECTUEL		
OPÉRATIONNEL		
RELATIONNEL		
ÉMOTIONNEL		
CORPOREL		

AXES	G ⁻	P ⁺
INTELLECTUEL		
OPÉRATIONNEL		
RELATIONNEL		
ÉMOTIONNEL		
CORPOREL		

Votre nouveau processus de traduction

Date : / /

CONSÉQUENCES AGRÉABLES	NATURE	DEGRÉ*
CONSÉQUENCE 1		
CONSÉQUENCE 2		
CONSÉQUENCE 3		
CONSÉQUENCE 4		
CONSÉQUENCE 5		
CONSÉQUENCE 6		
CONSÉQUENCE 7		
CONSÉQUENCE 8		
CONSÉQUENCE 9		

* Degré d'agrément pour chaque conséquence compris entre 1 et 9

Votre nouveau processus de traduction

Date : / /

CONSÉQUENCES DÉSAGRÉABLES	NATURE	DEGRÉ*
CONSÉQUENCE 1		
CONSÉQUENCE 2		
CONSÉQUENCE 3		
CONSÉQUENCE 4		
CONSÉQUENCE 5		
CONSÉQUENCE 6		
CONSÉQUENCE 7		
CONSÉQUENCE 8		
CONSÉQUENCE 9		

* Degré de désagrément pour chaque conséquence compris entre 1 et 9

OUTIL 11

Vos objectifs de Vie

Vos objectifs de Vie

Date : / /

	COURT TERME	MOYEN TERME	LONG TERME
AVOIR			
FAIRE			
ÊTRE			

Vos objectifs de Vie

Date : / /

TEMPS**	
NATURE*	

* Indiquez dans la case en-dessous la nature d'objectifs de Vie : AVOIR, FAIRE ou ÊTRE.

** Indiquez dans la case à droite le temps pour vos objectifs de Vie : COURT, MOYEN ou LONG TERME

OUTIL 12

Le bilan de votre apprentissage

Le bilan de votre apprentissage

Date : / /

	GESTION DE VOS RESSOURCES INTERNES	GESTION DE VOS RESSOURCES EXTERNES
À optimiser		
À améliorer		
À intégrer		

OUTIL 13

Une invitation à vous épanouir

Une invitation à vous épanouir

Date : / /

GESTION DES RESSOURCES INTERNES		VOS OBJECTIFS DE VIE
À améliorer		
À intégrer		
GESTION DES RESSOURCES EXTERNES		VOS OBJECTIFS DE VIE
À améliorer		
À intégrer		

OUTIL 14

Vous libérer définitivement du fardeau

Vous libérer définitivement du fardeau

Date : / /

Votre indépendance :

Votre pardon :

Vos remerciements :

Vous libérer définitivement du fardeau

Date : / /

OUTIL 15

Acceptez pour mieux vous épanouir

Acceptez pour mieux vous épanouir

Date : / /

CARACTERISTIQUE À DÉVELOPPER	
BUT	
SENS	
G ⁺	
P ⁻	
TEMPS	
VOTRE OBJECTIF	

OUTIL 16

Vos actions de progression

Vos actions de progression intellectuelle

Date : / /

INFORMATION	Cette action de progression concerne votre capacité à constituer une banque de données et développer des connaissances sur la caractéristique de personnalité que vous souhaitez développer.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à collecter des informations ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

INVESTIGATION	Cette action de progression concerne votre capacité à trouver diverses sources d'information (livre, presse, médias avec des émissions de radio et/ou TV, sites Internet, etc.).
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à trouver diverses sources d'information ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

CONCENTRATION	Cette action de progression concerne votre capacité à focaliser votre attention pour mémoriser les informations que vous glangez lors de vos diverses recherches documentaires.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à vous concentrer pour mémoriser les informations que vous collectez ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

RATIONALISATION	Cette action de progression concerne votre capacité à effectuer une synthèse claire de toutes les informations dont vous disposez à propos de la caractéristique de personnalité que vous souhaitez faire progresser.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à rationaliser les informations dont vous disposez ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vos actions de progression opérationnelle

Date : / /

VISUALISATION	Cette action de progression concerne votre capacité à prévoir des actes et situations concrètes de progression. Elle vous permet, notamment, de visualiser votre mise en œuvre avant de la réaliser.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à visualiser la concrétisation de vos actions de progression ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ORGANISATION	Cette action de progression concerne votre capacité à gérer le temps et à planifier vos activités d'apprentissage pour développer la caractéristique de personnalité que vous souhaitez développer.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à vous organiser pour développer votre apprentissage ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

PRÉPARATION	Cette action de progression concerne votre capacité à conditionner votre environnement de telle manière qu'il constitue un terrain favorable pour votre apprentissage et la mise en œuvre de vos acquis.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à créer les conditions environnementales favorables pour votre apprentissage ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

APPLICATION	Cette action de progression concerne votre capacité à mobiliser vos ressources – énergie, persévérance, habileté, savoir-faire, etc. – pour apprendre à mettre en application vos acquis.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à vous mobiliser au niveau opérationnel pour agir ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vos actions de progression relationnelle

Date : / /

SOUTIEN INTELLECTUEL	Cette action de progression concerne votre capacité à solliciter de l'aide chez autrui (familles, amis, collègues, professionnels, etc.) pour obtenir un soutien au niveau intellectuel.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à obtenir de l'aide de la part d'autrui au niveau intellectuel ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

SOUTIEN OPÉRATIONNEL	Cette action de progression concerne votre capacité à solliciter de l'aide chez autrui (familles, amis, collègues, professionnels, etc.) pour obtenir un soutien au niveau opérationnel.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à obtenir de l'aide de la part d'autrui au niveau opérationnel ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

SOUTIEN ÉMOTIONNEL	Cette action de progression concerne votre capacité à solliciter de l'aide chez autrui (familles, amis, collègues, professionnels, etc.) pour obtenir un soutien au niveau émotionnel.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à obtenir de l'aide de la part d'autrui au niveau émotionnel ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

SOUTIEN CORPOREL	Cette action de progression concerne votre capacité à solliciter de l'aide chez autrui (familles, amis, collègues, professionnels, etc.) pour obtenir un soutien au niveau corporel.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à obtenir de l'aide de la part d'autrui au niveau corporel ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vos actions de progression émotionnelle

Date : / /

MOTIVATION	Cette action de progression concerne votre capacité à entretenir, voire à développer, votre ENVIE de progresser au travers d'une démarche volontaire d'apprentissage.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à maintenir; voire à développer; votre intérêt pour votre apprentissage ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

REPRÉSENTATION	Cette action de progression concerne votre capacité à envisager votre apprentissage comme une démarche agréable, source de plaisir et à le considérer comme un moment privilégié.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à développer une représentation agréable vis-à-vis de votre apprentissage ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

CONVICTION	Cette action de progression concerne votre capacité à avoir suffisamment confiance en vous et en vos ressources pour croire en votre réussite personnelle dans le cadre de votre apprentissage.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à croire en vous-même et en votre réussite personnelle ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

LOISIRS	Cette action de progression concerne votre capacité à vous changer les idées avec des activités ludiques qui renforcent, à leur tour, le côté agréable de votre apprentissage.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à vous distraire parallèlement à votre apprentissage ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vos actions de progression corporelle

Date : / /

SPORT	Cette action de progression concerne votre capacité à exercer une (ou plusieurs) activité(s) physique(s) pour vous maintenir en forme (force, endurance, souplesse, etc.).
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à exercer une (ou plusieurs) activité(s) physique(s) ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

SOINS	Cette action de progression concerne votre capacité à réaliser des soins corporels pour vous embellir, vous mettre en valeur, vous protéger des agressions (froid/chaud, pollution, etc.) et refléter votre personnalité.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à prendre soin de votre corps et de votre image ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

RELAXATION	Cette action de progression concerne votre capacité à vous détendre en pratiquant une (ou plusieurs) technique(s) de relaxation (respiration, massages, balnéothérapie, hammam, marche dans la nature, etc.).
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à vous détendre à l'aide d'une (ou plusieurs) technique(s) de relaxation ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ALIMENTATION	Cette action de progression concerne votre capacité à vous nourrir de manière équilibrée, sans excès ni privation, mais avec des apports adaptés à vos besoins énergétiques.
RESSOURCES	Comment estimez-vous votre capacité à vous nourrir de manière équilibrée et en adéquation avec vos besoins ?

ESTIMATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---