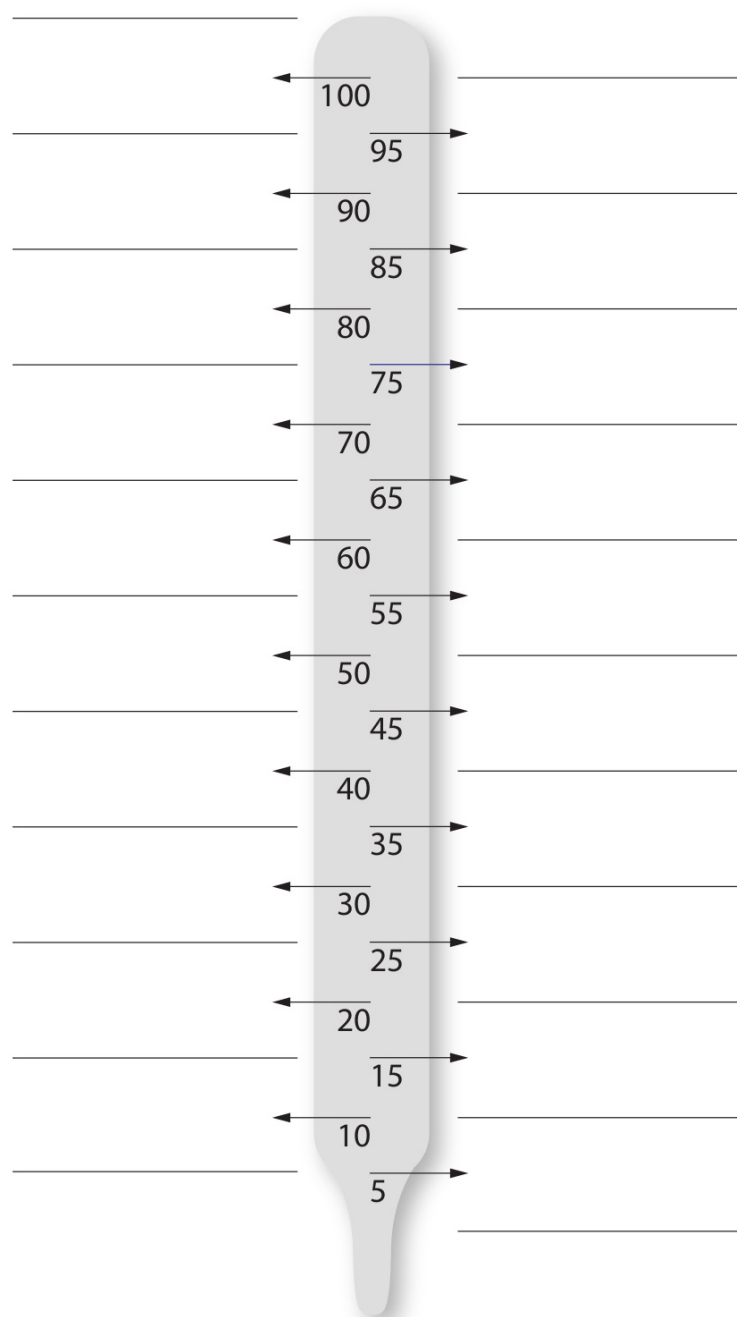


Cinq situations planifiables de type B où je souhaite disposer de mes ressources

Placez 5 situations de type B tout au long du thermomètre.

Degré de difficulté



Une situation prévisible de type B lors de laquelle j'aimerais faire recours à mes ressources de manière ciblée

Faites attention que la situation de type B choisie ait un degré de difficulté adéquat (entre 40 et 60).

Situation :

(par exemple : entretien difficile avec un·e client·e, entretien de conflit avec le/la conjoint·e, aller ouvertement à contre-courant, séance d'équipe conflictuelle, etc.)

Personnes impliquées :

(nombre, fonction, relation avec moi, etc.)

Aspects contextuels importants :

(localité délicate, pression du temps, présence de personne tierces, etc.)

Mon état d'esprit dans cette situation jusqu'à présent :

Assurer l'application dans la vie quotidienne – pour ma situation prévisible de type B

La **situation** suivante a un degré de difficulté adéquate en ce moment :

Je vais faire recours aux **rappels** suivantes (mobiles et/ou fixes) pour activer ma devise dans cette situation :

Je peux utiliser le **micro-movement** suivant :

C'est de la façon suivante que j'utilise mes **ressources sociales** pour agir en adéquation avec ma devise :

(collègues de travail, membres de mon réseau, etc.)

Mon micro-mouvement pour ma situation de type B

Mon micro-mouvement

