



MOI, EN DEVENIR

Révision de fin de
la première saison

vitruveo by IVB

CONSIGNES

Cet exercice sous forme de voyages, vous permet de dresser un bilan des apports de la première saison et de réfléchir à la façon d'utiliser un certain nombre de notions en vous projetant dans l'avenir.

Pour le réaliser, vous devez être confortablement installé(e), être totalement disponible et lâcher prise, comme vous le faites sans doute en vacances. Prenez le temps de vous détendre avant de commencer.

**Nous vous souhaitons
de beaux voyages !**

Voyage au cœur de moi-même

Sans regarder les notes que vous avez prises, prenez le temps de répondre aux questions suivantes :

Quelles sont les croyances que vous avez su remettre en cause depuis le début de la première saison ?

Quels talents ou ressources utiliserez-vous dorénavant en période d'incertitude ?

Quel regard portez-vous dorénavant sur les échecs que vous avez pu connaître ?

Si vous aviez une heure de plus dans la journée, qu'en feriez-vous ? Si vous aviez une heure de plus dans la journée, qu'en feriez-vous vraiment ?

Rappelez-vous d'une situation récente où vous avez ressenti une émotion forte ? Laquelle était-ce ? Comment l'avez-vous gérée ? Vous a-t-elle été utile ? Comment auriez-vous pu mieux l'écouter ?

Voyage à travers mes possibles

Dans votre activité professionnelle, qu'aimeriez-vous voir changer, qui dépend de vous ? Ecrivez tout ce qui vous vient.

Qu'est-ce que vous avez déjà essayé de changer, ces derniers temps ?

Qu'est-ce que vous pensez pouvoir essayer de changer d'autre ?

Si vous prenez un peu de recul à regarder toutes ces actions, comment vous sentez-vous ? (Prenez 2 à 3 mn)

Dans le contexte personnel, vous avez peut-être d'autres façons de vous comporter. Qu'est-ce qui vous vient, là, spontanément ? Ecrivez.

Quel(s) changement(s) avez-vous mis en œuvre depuis ces derniers mois ?

Pourquoi avez-vous choisi de les mettre en œuvre ?

Quels résultats avez-vous obtenu ?

Si vous revenez maintenant dans votre contexte professionnel et que vous rapportez ces comportements, que se passe-t-il ? Ecrivez tout.

Que ressentez-vous, là maintenant ?

Qu'auriez-vous envie de faire de nouveau ou de différent ?

Qu'est-ce que cela pourrait changer pour vous ?

Et si vous osiez davantage, que pourriez-vous faire de plus ?

Quelle « étoile » vous maintiendra sur votre chemin quand les doutes vous encercleront ?

**Merci d'avoir répondu
à ce questionnaire
de révision**