

La Roue de la Vie

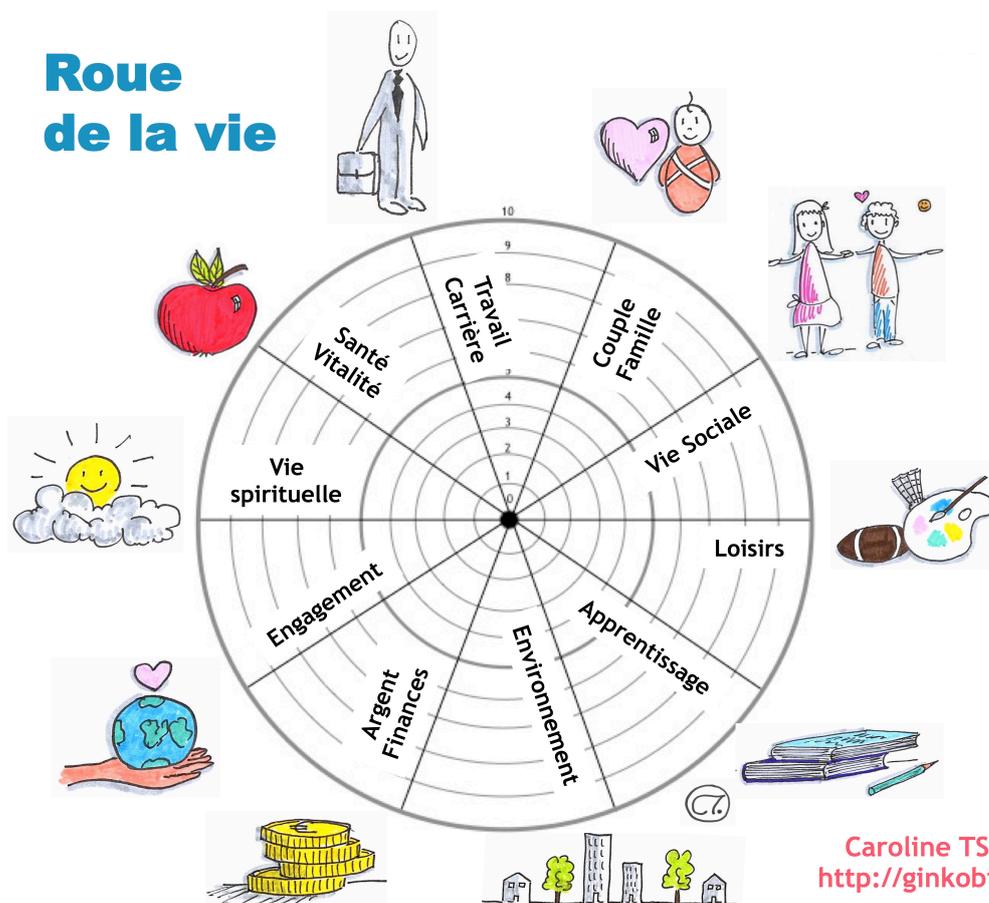
Exercice d'auto-coaching pour développer son Bien-Etre

La Roue de la Vie représente les différents domaines de votre vie. L'objectif est de trouver l'équilibre des domaines dans votre Roue de façon à développer votre Bien-Etre.

Consignes :

1. Indiquez avec un feutre de couleur sur la Roue le niveau de chaque domaine actuellement : 0 étant inexistant et 10 le maximum possible.
2. Vous aurez donc un schéma personnel de la situation actuelle.
3. Vous pouvez refaire l'exercice avec un feutre d'une autre couleur pour préciser quel serait votre objectif à terme.
4. Choisissez les domaines dans lesquels il y a un écart entre la Roue actuelle et la Roue désirée et listez les.
5. Pour chaque domaine que vous souhaitez améliorer, répondez aux questions suivantes :
 - a. Quel est mon objectif pour ce domaine ? (*Choisissez en un tout de même raisonnable !*)
 - b. A quoi je verrai que j'ai atteint cet objectif ? (*Critères d'évaluation*)
 - c. Dans combien de temps je souhaite atteindre cet objectif ? (*Date*)
 - d. Quelles sont les actions que je dois mener pour atteindre cet objectif ?
 - e. Ai-je besoin de soutien ? Si oui, qui peut m'aider à atteindre cet objectif ? (*Soutien*)
 - f. Et pour finir... quel est le TPPPP (Tout Premier Petit Pas Possible) que je peux d'ores et déjà effectuer pour développer ce domaine selon mon envie.
 - g. A chaque pas, progression, avancée, félicitez-vous de ce que vous avez fait. Soyez bienveillant(e) et indulgent(e) avec vous-même mais attention... Ne vous cachez pas derrière cette indulgence pour ne rien faire ☺

Amusez-vous bien !



Caroline TSIANG
<http://ginkobiloba.fr>

FICHE Mandala du changement



Consignes

- Installation : préparation du matériel, être au calme, couper le téléphone, se relaxer, lâcher prise en dessinant des traits, des cercles.
- Matériel :
 - Feuille A3 ou A4 si peu de temps
 - Pastels, feutres, crayons de couleur, aquarelle, gouache, etc.
- Identifier La question que l'on se pose : identifier une problématique, une interrogation actuelle.
- Attention > Chaque partie doit être terminée avant de passer à la suivante
- Dessiner :
 - 1. Le problème et ses effets, ses conséquences (bas gauche)
 - 2. La résistance au changement, les obstacles (haut milieu)
 - 3. Les ressources, les capacités, le potentiel (bas droite)
 - 4. La solution au changement, les bénéfices du changement (cercle centre)
- Après la réalisation : voir quels sont les mots clés qui ressortent de la réalisation du mandala.
 - Mon ressenti
 - Qu'est-ce que m'inspire ce mandala ?
 - Que vois-je dans le Mandala qui peut m'aider à trouver une piste ? Quels apprentissages ?

