

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Pistes de réflexion	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

LES REVES

Si j'ai des rêves qui reviennent régulièrement est-ce que je réussis à leur donner du sens ? Si oui lequel ?

.....
.....

Dans l'hypothèse où je fais des cauchemars est-ce que je peux les situer dans le temps ?

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Enfance | <input type="checkbox"/> Il y a moins d'un an | <input type="checkbox"/> Il y a moins de 5 ans |
| <input type="checkbox"/> Adolescence | <input type="checkbox"/> il y a moins de 10 ans | <input type="checkbox"/> Il y a plus de 10 ans |

Est-ce que je peux les relier à un événement précis qui s'est produit dans ma vie ?

- non oui Si oui lequel :

Est-ce que je peux dire qu'ils altèrent ma qualité de sommeil de par leur intensité et fréquence ?

- non oui Si oui pourquoi :

LE SUBCONSCIENT

Réflexion 1 :

La réflexion suivante va permettre de mieux comprendre mon fonctionnement d'aujourd'hui à partir de mon histoire professionnelle.

Puis-je constater des constantes dans ma façon de réagir ?

Je prends du temps sur mon Curriculum Vitae pour étudier les *transitions* entre emplois et entreprises. Quelles furent les motivations profondes, les raisons qui ont fait que j'ai fait ce parcours professionnel ?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Désir de sécurité | <input type="checkbox"/> Soif d'apprendre | <input type="checkbox"/> Problèmes avec hiérarchie |
| <input type="checkbox"/> Désir de nouveauté | <input type="checkbox"/> Licenciement économique | <input type="checkbox"/> Problèmes avec collègues |
| <input type="checkbox"/> Fatigue | <input type="checkbox"/> Incompatible vie familiale | <input type="checkbox"/> Changer orientation pro. |
| <input type="checkbox"/> Challenge | <input type="checkbox"/> Plaisir à rester à un poste | |

Autres

.....
.....

Réflexion 2 :

Si je prenais les 5 expériences les plus significatives de mon existence, est-ce que j'étais à l'initiative de mon départ ?

Quelle est la part qui me revient et qu'elle est la part des autres dans ces changements ? Est-ce la responsabilité des autres, ou ai-je commis parfois des erreurs ?

- | | Initiative du départ ? | | A qui la responsabilité ? | |
|---------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| - | <input type="checkbox"/> Moi | <input type="checkbox"/> Employeur | <input type="checkbox"/> Moi | <input type="checkbox"/> Employeur |
| - | <input type="checkbox"/> Moi | <input type="checkbox"/> Employeur | <input type="checkbox"/> Moi | <input type="checkbox"/> Employeur |
| - | <input type="checkbox"/> Moi | <input type="checkbox"/> Employeur | <input type="checkbox"/> Moi | <input type="checkbox"/> Employeur |
| - | <input type="checkbox"/> Moi | <input type="checkbox"/> Employeur | <input type="checkbox"/> Moi | <input type="checkbox"/> Employeur |
| - | <input type="checkbox"/> Moi | <input type="checkbox"/> Employeur | <input type="checkbox"/> Moi | <input type="checkbox"/> Employeur |

À partir des résultats que je viens de trouver est-ce que je peux tirer certaines constatations ? Ai-je le sentiment que je reproduis certaines façons de faire encore et encore ?

Exemples :

- Je démissionne si mon supérieur hiérarchique ne partage pas mes choix,
- Mes employeurs trouvaient toujours une excuse pour me licencier,

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Réflexion 3 :

En essayant de prendre du recul, j'essaie de trouver les situations où j'ai l'impression de tourner en rond en faisant toujours les mêmes erreurs (dans ma façon de travailler, dans ma relation avec ma hiérarchie, mes collègues, les clients).

Les circonstances changent mais j'ai le sentiment que les mêmes faits se reproduisent encore et encore.

.....
.....
.....
.....

Une fois que j'ai mis le doigt sur une situation où je n'ai pas appris du passé ou évolué, je peux commencer à réfléchir sur les éléments personnels qui ont contribué à ces états de faits.

Il est important de se focaliser sur soi et non sur les autres ou l'environnement.

.....
.....
.....
.....

Quelles sont les choses que je désire voir évoluer chez moi pour être plus efficace dans mon travail, pour avoir de meilleures relations ?

Qu'est ce que je désire mettre en action pratiquement dès aujourd'hui ?

.....
.....
.....
.....

Réflexion 4 :

Est-ce qu'il y a des choses que je veux éviter de regarder par rapport à certaines situations professionnelles passées ?

non oui Pourquoi :

Est-ce qu'un vague sentiment déplaisant m'habite sur lequel je n'arrive pas à mettre de mots et sur lequel je n'ai pas envie de m'attarder ?

oui non

Ai-je le sentiment de finalement porter un poids ?

oui non

Pourrais-je envisager l'idée de me faire aider dans ce chemin ?

oui non

Pourquoi ? :

LA MEMOIRE

- Si j'oublie régulièrement des rendez-vous ou des tâches à faire ? Est ce que j'utilise des techniques pour pallier ces oublis ? oui non

Si oui lesquelles (par exemple j'utilise un agenda pour noter mes rendez-vous, des moyens mnémotechniques pour mémoriser des informations importantes) ? :

-
-
-