

OUTIL

S'ENTRAÎNER À PRENDRE UN PAS DE REcul

QUESTION 01

Quelle est mon humeur aujourd'hui?
Cocher la case qui correspond à votre humeur.



De très bonne
humeur

De bonne
humeur

D'humeur
moyenne

De très mauvaise
humeur

QUESTION 02

Qu'est-ce qui me fait penser que je dois prendre un pas de recul (comportement, signes physiques ou émotionnels, [ex. : colère, mal de tête, problèmes digestifs, problèmes de sommeil, difficultés de concentration, irritabilité, etc.])?

QUESTION 03

Quelles sont les trois actions que je peux faire pour améliorer ma situation?

QUESTION 04

Quels sont les obstacles que je peux rencontrer dans la mise en place de mes trois actions? Qu'est-ce que je peux faire pour les contourner?

QUESTION 05

Quelles retombées positives ces pratiques auront sur...

MOI

MES COLLÈGUES
ET MES PROCHES

MON ORGANISATION



BON SUCCÈS!