

BOÎTE À OUTILS DU CAFÉ DES COMPÉTENCES DE VIE DURABLES

6 modules et **18** modèles de leçons de matériel d'apprentissage basés sur la pratique

www.SLSCAFE.eu

Sommaire

01	COMMENCER ET FAIRE CONNAISSANCE L'UN AVEC L' AUTRE 05
	Établir la confiance Qualité ou compétences à encourager Identifier les espoirs pour l'avenir
02	UNE COMMUNICATION EFFICACE 22
	Écoute attentive Comportement verbal et non verbal Techniques d'affirmation de soi pour réduire la vulnérabilité
03	RELATIONS 43
	Changement d'images idéales Résolution positive des conflits Moyens créatifs de résoudre les conflits et créer des situations gagnant-gagnant
04	PRENDRE DES DÉCISIONS ET ATTEINDRE DES OBJECTIFS 61
	Déterminer les risques et les comportements sûrs Décisions et effets Fixer des objectifs réalistes et les atteindre
05	FAIRE FACE AUX ÉMOTIONS ET AU STRESS 81
	Identifier et exprimer ses ressentis verbalement et non verbalement Exprimer ses ressentis en toute confiance Stratégies d'adaptation à la pensée positive
06	LA PENSÉE CRÉATIVE 99
	Comment comprendre la capacité d'innovation ? Que représente la pensée analytique ? Qu'est-ce que la promotion de la créativité ?



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

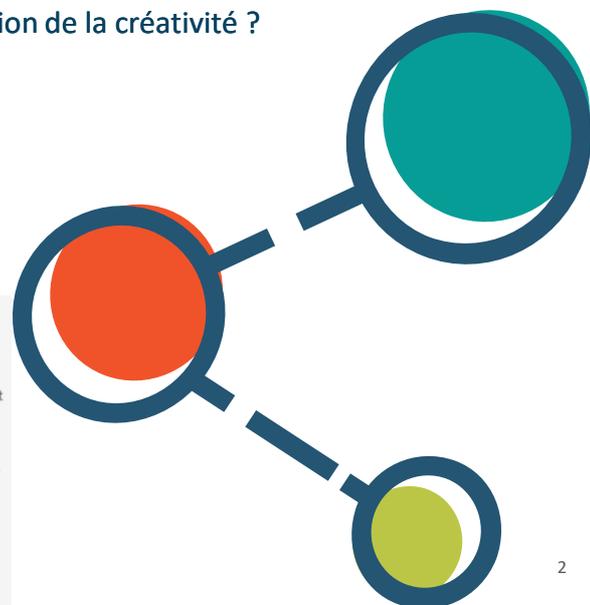
CC BY-SA 4.0

Attribution-ShareAlike 4.0 International

This license requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, even for commercial purposes. If others remix, adapt, or build upon the material, they must license the modified material under identical terms.

BY: Credit must be given to you, the creator.

SA: Adaptations must be shared under the same terms.



01 | Guide de cette boîte à outils:

Dans la boîte à outils Sustainable Life Skills Cafe PR1, chaque partie est composée de plusieurs leçons. Ce matériel d'apprentissage pratique comprend au total **6** modules et **18** modèles de leçons. Cette publication contient une structure constructive comprenant une séquence logique de leçons. Il est donc recommandé de ne pas modifier l'ordre des leçons. Toutefois, les formateurs/tuteurs et les praticiens peuvent décider d'omettre une leçon ou une activité spécifique ou d'étendre un autre module. Et, par exemple, s'il n'y a pas assez de temps pour terminer les modules pendant les réunions du Life Skills Café, il est également possible d'appliquer l'approche "pick and choose".

Cette publication est rédigée de manière à ce que tout le monde, mais plus particulièrement les adultes peu qualifiés/défavorisés, puisse en

bénéficier avec l'aide de tuteurs, de mentors, d'accompagnateurs, etc. De cette manière, nous ouvrons d'abord la voie à l'utilisation de ces outils dans des environnements d'apprentissage informels, puis nous permettons également l'éducation par les pairs. Cela signifie, par exemple, qu'un participant adulte peut animer une session pour d'autres participants. Toutes les leçons incluent des activités pratiques pour les apprenants, en mettant l'accent sur l'acquisition de compétences de vie durables. Les activités sont étroitement liées à la pratique et au monde réel. De cette manière, le cours encourage l'apprentissage pratique. Les apprenants doivent être encouragés à poser des questions, autant de questions qu'ils peuvent en avoir à l'esprit.

02 | Comment utiliser les leçons dans le matériel de formation

Afin de compléter et de faciliter l'impact du matériel de formation, il est important de fournir un ensemble d'activités informelles prêtes à être utilisées par les praticiens autour des animateurs des cafés des compétences de vie durables. Les activités ne doivent pas être considérées comme des événements isolés, mais comme un processus contribuant à l'épanouissement personnel de l'apprenant et à son développement en termes d'aptitudes à la vie quotidienne.

Chaque leçon est accompagnée d'un plan d'instruction étape par étape, pour guider certains formateurs/tuteurs/accompagnateurs dans la réalisation de l'activité. Les leçons suivantes permettront de stimuler les réflexions et les

compétences des apprenants par le biais d'expériences pratiques, participatives et basées sur le dialogue.

En suivant ces leçons, les participants mettront en pratique une liste de compétences basée sur le Cadre européen de compétences pour une vie meilleure, également connu sous le nom de LifeComp. Ce cadre vise à établir un consensus autour d'une compréhension commune des compétences en matière de compétences pour la vie, en définissant **9** domaines de compétences (voir l'image ci-dessous). Ces compétences sont liées aux leçons de ce cours de formation.

03 | Cadre de compétences en matière d'aptitudes à la vie durable

L'autonomisation et le soutien des adultes défavorisés jouent un rôle clé dans l'économie européenne, car ces adultes sont vulnérables sur le marché du travail, beaucoup d'entre eux n'ayant pas les compétences, l'expérience professionnelle, les capacités de recherche d'emploi et les ressources financières nécessaires pour trouver un emploi. Le cadre LifeComp présenté dans ce rapport propose un concept de *Compétences de vie durables* qui peut être expliqué en relation avec les capacités et les comportements internes qui permettent aux individus de « construire les compétences nécessaires au développement humain et d'adopter des comportements positifs leur permettant de faire face

efficacement aux défis ».

LifeComp est un cadre conceptuel qui décrit 9 compétences (P1-3, S1-3, L1-3) que chacun peut acquérir dans le cadre de l'éducation formelle, informelle et non formelle. Ces compétences sont structurées en trois domaines de compétences interdépendants : Personnel, Social et Apprendre à apprendre. Chacun de ces domaines est composé de trois compétences qui, ensemble, constituent les éléments de base des compétences pour la vie en tant qu'aptitudes.

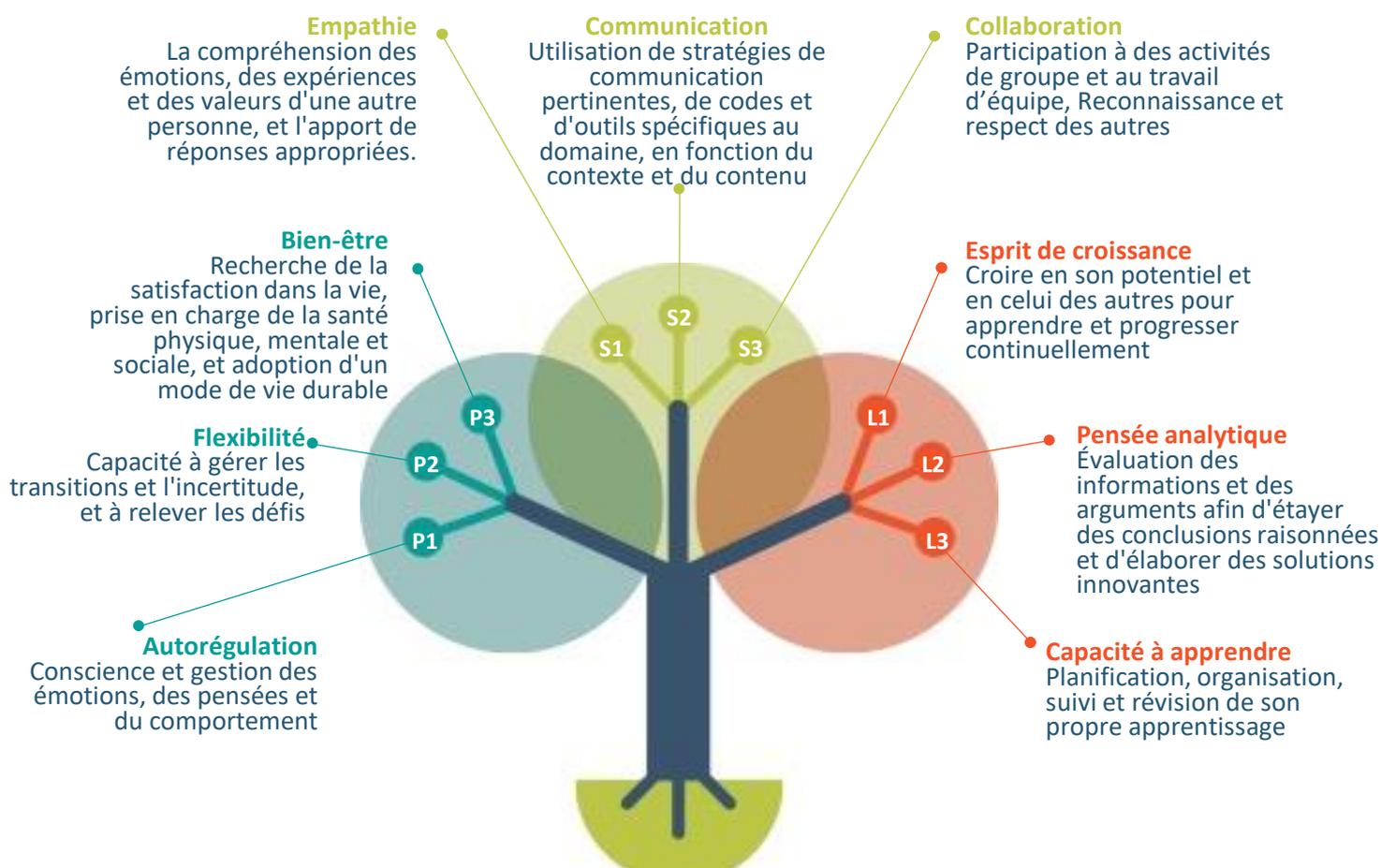


Figure 1 : L'arbre de compétences LifeComp décrit neuf compétences, organisées en trois domaines : Le domaine « personnel » (P1, P2, P3), le domaine « social » (S1, S2, S3) et le domaine « apprendre à apprendre » (L1, L2, L3).
© EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

LifeComp peut servir de base à l'élaboration de programmes et d'activités d'apprentissage favorisant le développement personnel, social et l'apprentissage de l'apprentissage.

05

FAIRE FACE AUX ÉMOTIONS ET AU STRESS

- 5.1 Identifier et exprimer ses ressentis verbalement et non verbalement
- 5.2 Exprimer ses ressentis en toute confiance
- 5.3 Stratégies d'adaptation à la pensée positive





Faire face aux émotions et au stress

Avez-vous déjà entendu l'expression « N'essayez de contrôler que ce que vous pouvez contrôler » ? Cette personne aurait pu parler des mécanismes d'adaptation. Lorsque les circonstances nous paraissent incontrôlables, nos mécanismes d'adaptation nous aident à reprendre le contrôle. Nous y parvenons soit en gérant nos émotions, soit en tentant de résoudre le problème.

Le miracle des stratégies d'adaptation efficaces est qu'elles nous ramènent à l'équilibre. Lorsque nous utilisons des mécanismes d'adaptation, nous passons inconsciemment en mode *résolution de problèmes*. Nos stratégies d'adaptation mettent en évidence les

aspects d'une situation sur lesquels nous avons un certain contrôle.

La croyance en notre capacité à influencer positivement une situation s'appelle *locus de contrôle interne*. Les personnes qui ont un fort locus de contrôle interne sont souvent en meilleure santé physique, se sentent plus heureuses et sont six fois plus susceptibles d'être résistants.

Dans cette section, nous discuterons des moyens d'identifier et d'exprimer nos ressentis verbalement et non verbalement, d'exprimer nos ressentis en toute confiance et de mettre en évidence des stratégies d'adaptation pour une pensée positive.

5.1

IDENTIFIER ET EXPRIMER SES SENTIMENTS VERBALEMENT ET NON- VERBALEMENT

Objectif

- Reconnaître les différents types d'émotions.
- Comprendre la différence entre les ressentis verbaux et non verbaux.
- Apprendre à comprendre comment vous réagissez et exprimez vos émotions.
- Identifier la manière la plus adéquate d'exprimer les émotions, à la fois verbalement et non verbalement.



Activités

- 15 minutes - **Activité d'échauffement** : Cartographie des sentiments
- 40 minutes - **Activité physique** : Brainstorming et jeu de rôle
- 10 minutes - **Activité de suivi** : Discussion en groupe



Ressources

- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles



Compétences couvertes par la Lifecomp

- Conscience de soi, pensée critique, pensée créative, résolution de problèmes, prise de décision



Durée

- 70 minutes



Mots-clés

- Émotions, sentiments, verbal, non verbal, reconnaître, comprendre



Activité d'échauffement :

Cartographie des sentiments



L'intelligence émotionnelle est un indicateur-clé de la réussite dans la plupart des domaines de la vie, si ce n'est dans tous. L'intelligence émotionnelle repose sur la conscience de soi, la capacité à ressentir des émotions et à les nommer (connaissance des émotions) et à ne pas se laisser submerger par elles, en étant capable de les comprendre et de les gérer. Il est important de pouvoir reconnaître ses propres émotions. En étant capable de les identifier, vous pouvez ensuite apprendre à les comprendre et à les exprimer de manière verbale et non verbale.

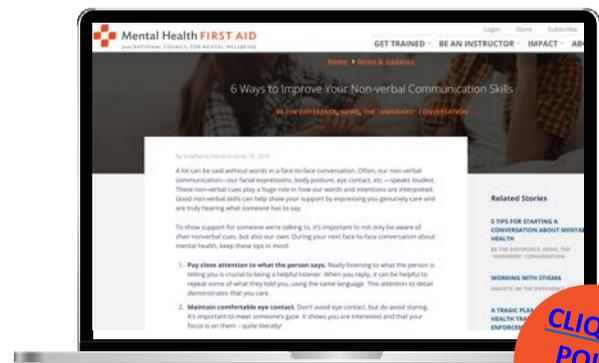
La communication verbale est peut-être le mode de communication le plus évident et le mieux compris, et c'est certainement un outil puissant dans votre boîte à outils de communication. En termes simples, la communication verbale est le partage d'informations entre deux personnes, à l'aide de mots. La communication non verbale est une façon de communiquer sans utiliser de mots. Plus connue sous le nom de langage corporel, la communication non verbale comprend des actions telles que les hochements de tête, les expressions faciales et les mouvements des mains. Elle peut être utilisée seule ou pour souligner les mots prononcés. Pour apprendre à identifier et à exprimer des ressentis verbalement et non verbalement, découvrez les outils et les activités ci-dessous.



CLIQUEZ
POUR
VOIR



CLIQUEZ
POUR
VOIR



CLIQUEZ
POUR
VOIR

5.1 Outil numérique ou non numérique : Non numérique

Niveau de difficulté suggéré : Débutant

Activité physique :

Brainstorming et jeu de rôle : 40 min

01

Description :

Cartographie mentale des ressentis : 15 minutes

En groupes, à l'aide d'un tableau blanc ou d'un tableau à feuilles mobiles, discutez et écrivez tous les sentiments que vous connaissez. Par exemple, la colère et le bonheur.

Une fois que vous avez noté tous vos sentiments, écrivez la façon dont vous vous exprimeriez pour chaque émotion. Par exemple :

- Colère = cris
- Bonheur = rire

02

Tout d'abord, réfléchissez à des scénarios susceptibles de susciter des sentiments différents. Voici quelques exemples :

- Votre ami vous offre un cadeau
- Quelqu'un vous heurte brutalement dans la rue
- Une personne importante vous a crié dessus, par exemple votre mère, votre patron, etc.
- Quelqu'un vous a volé et vous avez maintenant la possibilité de le confronter à ce vol.

Mettez les scénarios dans un chapeau et faites-le circuler dans le groupe. Par groupes de deux, deux personnes prennent un scénario et le lisent à haute voix. Ensuite, ils jouent la façon dont ils réagiraient à chaque cette situation.

Chaque personne du groupe soulignera ensuite les bons et les mauvais éléments de sa réaction, en se basant sur le ton de la voix, le langage corporel et le contact visuel.

Il existe une annexe soulignant les manières constructives de réagir verbalement et non verbalement aux émotions. Remettez-la aux groupes après le jeu de rôle. Expliquez-leur ce qu'il en est, puis demandez-leur d'analyser les scénarios de chaque paire à la lumière des manières constructives d'exprimer leurs sentiments.

Ensuite, une fois qu'une paire a été analysée, demandez-leur de le faire à nouveau sur la base des commentaires du groupe et de voir si leurs réactions ont changé.



5.1 Activité de suivi : Discussion de groupe



03

Discussion en groupe

Dans l'exercice de suivi, discutez simplement avec le groupe de la manière dont ils gèrent leurs émotions. Mettez en évidence les domaines-clés dans lesquels ils peuvent contrôler la façon dont ils expriment leurs émotions, en utilisant les stratégies ci-dessous :

1. Analyser ses émotions
2. Écrire les choses
3. Envisager un autre point de vue
4. Obtenir un retour d'information
5. Améliorez son estime de soi
6. Arrêter de trop penser
7. Travailler sur l'exécution
8. Remettre ses hypothèses en question
9. Éviter les mots inutiles
10. Ouvrir progressivement
11. Utiliser des mots simples
12. Ne pas prendre les choses à coeur
13. Continuer à s'entraîner

5.2

EXPRIMER SES RESSENTIS EN TOUTE SÉCURITÉ

Objectif



- Comprendre que les émotions sont importantes et que chaque sentiment est valable
- Identifier qu'il y a des façons constructives d'exprimer nos ressentis

Activités



- 15 minutes - **Activité d'échauffement** : Aujourd'hui, je me sens...
- 45 minutes - **Activité physique** : 15 façons d'exprimer ses sentiments
- 15 minutes - **Activité de suivi** : Favoriser la prise de conscience émotionnelle par la réflexion

Ressources



- **Activité d'échauffement** : Le stylo et le papier
- **Activité physique** : Cartes de repérage, stylos et papier
- **Activité de suivi** : Accès à un ordinateur ou à un téléphone (pour YouTube ou un service de streaming), un stylo et du papier

Compétences couvertes par la Lifecomp



- Conscience de soi, pensée critique, pensée créative, résolution de problèmes, prise de décision, communication, expression

Durée



- 75 minutes

Mots-clés



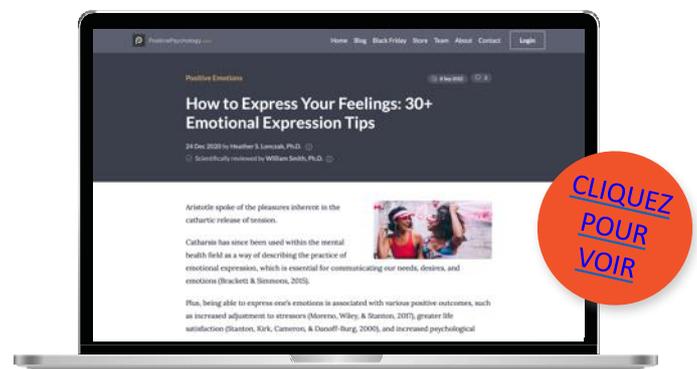
- Émotions, ressentis, verbal, non verbal, reconnaître, comprendre

5.2 Activité d'échauffement :

Aujourd'hui, je me sens.. : 15 min

01

Vous pouvez comprendre logiquement qu'une expression émotionnelle saine est importante, mais il n'est pas toujours évident de savoir comment s'y prendre. Il est important que nous prenions le temps de comprendre l'importance d'exprimer nos ressentis et de reconnaître qu'ils sont tout à fait valables. Heureusement, il existe de nombreuses façons de faciliter une expression émotionnelle saine. Il s'agit notamment d'utiliser un discours positif sur soi, de savoir écouter, de connaître les éléments déclencheurs, de pratiquer l'empathie, d'éliminer les distractions, de pratiquer le pardon, l'acceptation et la gratitude, de prendre des risques, d'être optimiste, etc.



Outil numérique ou non numérique :

Numérique, non numérique

Niveau de difficulté suggéré : Débutant

02

Description :

Aujourd'hui, je me sens... : 15 minutes

Un exercice simple pour commencer. Chaque personne doit prendre un stylo et une feuille de papier et y écrire la phrase suivante : « Aujourd'hui, je me sens.... »

Ensuite, écrivez simplement toutes les émotions que vous avez ressenties aujourd'hui, depuis votre réveil jusqu'à l'instant de l'activité.

5.2 Activité physique :

15 façons d'exprimer ses ressentis :

45 minutes



03

À l'aide de cartes, écrivez les 16 façons suivantes de vous entraîner à exprimer vos ressentis de manière constructive.

1. Parler de soi de manière positive
2. Être à l'écoute
3. Essayer la spiritualité
4. Enseigner les mots des émotions
5. Pratiquer l'empathie
6. Modéliser l'expression émotionnelle
7. Pardonner
8. Pratiquer l'acceptation
9. Être reconnaissant
10. Ne pas remettre le bonheur à plus tard - savourer l'instant présent
11. Essayer quelque chose de nouveau
12. Prendre des risques
13. Être optimiste
14. Faire quelque chose d'actif
15. Pratiquer la pleine conscience

Une fois que vous avez les 15 fiches, donnez-en une à chaque participant. Demandez-leur d'écrire trois façons de mettre en pratique l'instruction figurant sur la carte. Par exemple :

Pour Pratiquer l'empathie, vous pourriez écrire

- Se mettre à leur place et essayer de comprendre leurs émotions.
- Réaliser qu'ils ont leurs propres problèmes et que leurs sentiments ne sont pas dirigés contre moi.
- Les traiter comme je voudrais être traité dans leur situation, mais leur donner aussi de l'espace et être à leur écoute lorsqu'ils en ont besoin.

Faites tourner les cartes, en permettant à chaque participant d'écrire quelque chose pour chacune des 15 cartes. À la fin de l'exercice, les participants discutent des cartes qui, selon eux, les aideraient le plus.

5.2 Activité de suivi :

Favoriser la conscience émotionnelle par la réflexion : 15 min

04



Favoriser la conscience émotionnelle par la réflexion

1. Regardez une scène émotionnelle d'un film ou d'un drame entre deux ou quatre personnages.
 2. Réfléchissez maintenant au comportement des personnages et aux sentiments qu'ils ont pu éprouver.
 3. Écrivez ce que vous pensez que chaque personnage a ressenti.
1. Écrivez ce que vous pensez de la motivation derrière le comportement de chaque personnage.

Cet exercice favorise l'empathie et la compréhension, ce qui, en fin de compte, renforce les relations.

5.3

STRATÉGIES D'ADAPTATION À LA PENSÉE POSITIVE

Objectif

- Comprendre l'importance d'un état d'esprit positif.
- Identifier les pensées négatives et trouver des solutions pour les combattre.



Activités

- 15 minutes - **Activité d'échauffement** : Que signifie pour vous la pensée positive ?
- 40 minutes - **Activité physique** : Pratiquer la positivité
- 15 minutes - **Activité de suivi** : Affirmations



Ressources

- Stylo et papier pour les trois



Compétences couvertes par la Lifecomp

- Conscience de soi, pensée analytique, pensée créative, résolution de problèmes et prise de décision, résolution créative des problèmes



Conseils et questions

- Lors d'une discussion sur la pensée positive, il est important de garder une attitude positive tout au long de la session.



Mots-clés

- Positivité, conscience de soi, émotions, empathie, compréhension



Activité d'échauffement :

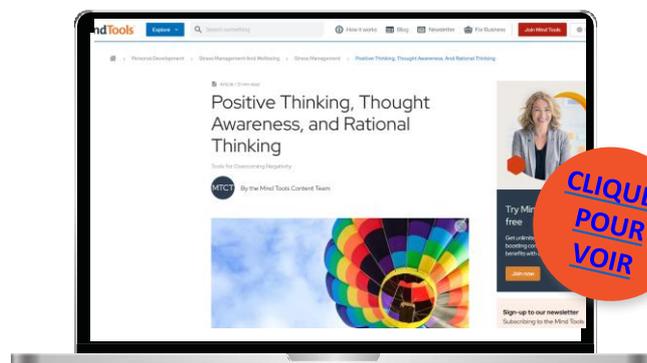
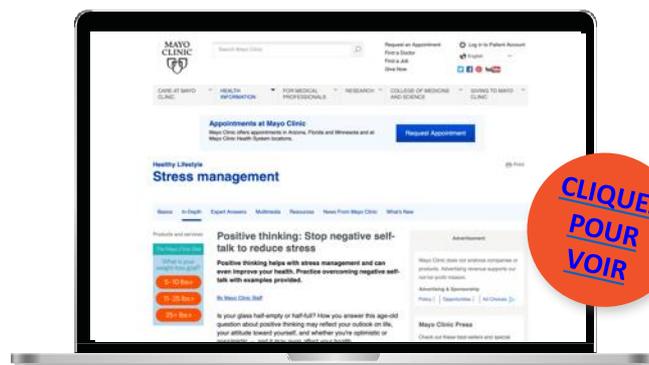
Que signifie pour vous la pensée positive ? 15 min



Votre verre est-il à moitié vide ou à moitié plein ? La réponse que vous donnez à cette vieille question sur la pensée positive peut refléter votre vision de la vie, votre attitude envers vous-même et votre caractère optimiste ou pessimiste - et peut même affecter votre santé. En effet, certaines études montrent que les traits de personnalité tels que l'optimisme et le pessimisme peuvent influencer sur de nombreux aspects de votre santé et de votre bien-être. La pensée positive qui accompagne généralement l'optimisme est un élément-clé d'une gestion efficace du stress. Or, une gestion efficace du stress est associée à de nombreux bienfaits pour la santé. Si vous avez tendance à être pessimiste, ne désespérez pas - vous pouvez apprendre à penser positivement.

La pensée positive ne signifie pas que vous ignorez les situations moins agréables de la vie. La pensée positive signifie simplement que vous abordez les désagréments d'une manière plus positive et plus constructive. Vous pensez que le meilleur va arriver, et non le pire. La pensée positive commence souvent par le dialogue avec soi-même. Il s'agit du flot ininterrompu de pensées non exprimées qui vous traversent l'esprit. Ces pensées automatiques peuvent être positives ou négatives. Certaines de ces pensées proviennent de la logique et de la raison. D'autres peuvent provenir d'idées fausses que vous créez par manque d'informations ou d'attentes dues à des idées préconçues sur ce qui pourrait arriver.

Si les pensées qui vous traversent l'esprit sont essentiellement négatives, votre vision de la vie est probablement pessimiste. Si vos pensées sont plutôt positives, vous êtes probablement un optimiste, c'est-à-dire quelqu'un qui pratique la pensée positive.



5.3 Outil numérique ou non numérique : Non numérique

Niveau de difficulté suggéré : Intermédiaire

Description :

Que signifie pour vous la pensée positive ? 15 Minutes

À l'aide d'un stylo et d'une feuille de papier, écrivez simplement ce que la pensée positive signifie pour vous. Réfléchissez aux questions suivantes et répondez honnêtement en écrivant votre réponse.

1. Quelle est l'image que vous avez de vous-même ? Considérez-vous que votre image de soi est plutôt positive ou négative ?
2. En période de difficultés ou de stress, adopteriez-vous une attitude plus positive ou plus négative ?
3. Lorsque d'autres personnes agissent de manière négative, avez-vous tendance à être d'accord ou non avec elles ?
4. Seriez-vous d'accord pour dire qu'une attitude positive a plus de chances de rendre une personne plus heureuse ?

01



5.3 Activité de suivi :

Pratiquer la positivité : 40 min



02

Tout d'abord, discutez avec le groupe de la manière dont nous pouvons commencer à changer notre état d'esprit pour qu'il soit positif.

Vous pouvez apprendre à transformer les pensées négatives en pensées positives. Le processus est simple, mais il demande du temps et de l'entraînement - après tout, vous créez une nouvelle habitude. Voici quelques moyens de penser et de se comporter de manière plus positive et optimiste :

1. Identifiez les domaines à changer. Si vous souhaitez devenir plus optimiste et adopter une pensée plus positive, commencez par identifier les aspects de votre vie auxquels vous pensez habituellement de manière négative, qu'il s'agisse de votre travail, de vos trajets quotidiens, de changements dans votre vie ou d'une relation. Vous pouvez commencer modestement en vous concentrant sur un domaine que vous aborderez de façon plus positive. Pour gérer votre stress, réfléchissez à une pensée positive plutôt qu'à une pensée négative.
2. Devenez plus conscients. De temps en temps au cours de la journée, arrêtez-vous et évaluez ce que vous pensez. Si vous constatez que vos pensées sont principalement négatives, essayez de trouver un moyen de les rendre plus positives.
3. Soyez ouvert à l'humour. Autorisez-vous à sourire ou à rire, surtout dans les moments difficiles. Recherchez l'humour dans les événements quotidiens. Lorsque vous pouvez rire de la vie, vous vous sentez moins stressé.
4. Adoptez un mode de vie sain. Essayez de faire de l'exercice pendant environ 30 minutes la plupart des jours de la semaine. Vous pouvez également répartir l'exercice en tranches de 5 ou 10 minutes au cours de la journée. L'exercice peut avoir un effet positif sur l'humeur et réduire le stress. Suivez un régime alimentaire sain pour alimenter votre corps et votre esprit. Dormez suffisamment. Apprenez des techniques de gestion du stress.
5. Entourez-vous de personnes positives. Veillez à ce que votre entourage soit composé de personnes optimistes, qui vous soutiennent et sur lesquelles vous pouvez compter pour vous donner des conseils et des informations utiles. Les personnes négatives peuvent augmenter votre niveau de stress et vous faire douter de votre capacité à gérer le stress de manière saine.
6. Pratiquez un discours positif sur vous-même. Commencez par suivre une règle simple : Ne vous dites rien que vous ne diriez à quelqu'un d'autre. Soyez gentil et encourageant avec vous-même. Si une pensée négative vous vient à l'esprit, évaluez-la de manière rationnelle et répondez par des affirmations sur ce que vous avez de bon en vous. Pensez aux choses dont vous êtes reconnaissant dans votre vie.



Vous trouverez ci-dessous des exemples d'affirmations négatives. L'objectif de l'activité est de rendre ces affirmations positives. Donnez au groupe les affirmations négatives et voyez s'il peut les rendre positives.

Monologue intérieur négatif

Pensée positive

Je ne l'ai jamais fait auparavant	C'est l'occasion d'apprendre quelque chose de nouveau
C'est trop compliqué	Je vais l'aborder sous un angle différent
Je n'ai pas les ressources nécessaires	La nécessité est la source de l'invention
Je suis trop paresseux pour le faire	Je n'ai pas pu l'intégrer dans mon emploi du temps, mais je peux revoir certaines priorités
Il n'y a aucune chance que cela fonctionne	Je peux essayer de le faire fonctionner
C'est un changement trop radical	Tentons notre chance
Personne ne se soucie de communiquer avec moi	Je vais voir si je peux ouvrir des canaux de communication
Je ne vais pas m'améliorer dans ce domaine	J'essaierai encore une fois

Il s'agit ici de quelques exemples ; si vous travaillez avec d'autres personnes, ajoutez vos propres éléments pour les adapter au contexte dans lequel vous travaillez.

5.3 Activité de suivi : Affirmations : 15 min

Description:

Les affirmations vous aident à renforcer votre confiance en vous. En fondant vos affirmations sur les évaluations claires et rationnelles des faits que vous avez faites, à l'aide de la pensée rationnelle, vous pouvez réparer les dommages que la pensée négative a pu causer à votre confiance en soi.

Conseil :

Vos affirmations seront d'autant plus fortes qu'elles seront précises, exprimées au temps présent et qu'elles sont à forte charge émotionnelle.

Contre les sentiments d'inadéquation : « Je suis bien formé(e) pour faire cela. J'ai l'expérience, les outils et les ressources dont j'ai besoin. J'ai réfléchi à tous les problèmes possibles et je m'y suis préparé(e). Je peux faire du très bon travail. »

Contre les inquiétudes quant aux performances : « J'ai bien étudié et planifié la situation et je comprends parfaitement le problème. Je dispose du temps, des ressources et de l'aide dont j'ai besoin. Je suis bien préparé(e) pour faire un excellent travail. »

Contre les problèmes liés à des questions hors de votre contrôle : « Nous avons pensé à tout ce qui pourrait raisonnablement se produire et avons planifié la manière dont nous pouvons gérer toutes les éventualités. Tout le monde est prêt à apporter son aide si besoin. Nous sommes très bien placé(e)s pour réagir avec souplesse et efficacité à des événements inhabituels. »

Contre l'inquiétude de la réaction des autres : « Je suis bien préparé et je fais de mon mieux. Les gens honnêtes respecteront cela. Je surmonte toute critique injuste avec maturité et professionnalisme. »

Le cas échéant, écrivez ces affirmations sur votre feuille de travail, afin de pouvoir les utiliser lorsque vous en aurez besoin.

03

