

La situation : que se passe-t-il?		
Contexte	Où?	Quand?
Personnes en jeu	Qui?	Quoi?
Causes possibles	Pourquoi?	
Les solutions possibles		
	Avantages	Désavantages
Solution 1 :		
Solution 2 :		
Solution 3 :		
	Conclusion : Quelle est l'option qui répond le mieux à la situation actuelle, à la réalité? À ma personnalité? À qui je suis vraiment? <u>Ma meilleure option</u> =	

Mon plan d'action

Étape 1



Je visualise mon objectif et ma cible : à quoi vais-je prêter attention pour savoir que la situation a progressé ? Quels indices me diront que le problème est résolu ?

Étape 2



Je détermine les ressources dont je vais avoir besoin : quelle compétence vais-je devoir mobiliser pour exécuter la solution choisie ? (Affirmer mon avis, exprimer mes émotions, faire preuve d'écoute bienveillante ?)

Étape 3



Je détermine par quoi commencer pour me mettre en action vers cet objectif : déterminer le 1^{er} pas que je peux faire :

Étape 4



Je précise les points à suivre ensuite :

Étape 5



l'anticipe les obstacles : quelle aide puis-je solliciter en cas de besoin si cela bloque ?