

À LA LUMIÈRE DE CET ÉVÉNEMENT...

ÉLOIGNEMENT

<p>4 Comment je réagis généralement, ou me connaissant, comment je pourrais réagir éventuellement face aux obstacles rencontrés?</p>	<p>2 Qu'est-ce que je fais actuellement ou qu'est-ce que je pourrais faire éventuellement en lien avec ces éléments importants?</p>
<p>3 Quels sont les obstacles (internes et externes) que je rencontre actuellement ou que je pourrais rencontrer éventuellement en lien avec ces actions?</p>	<p>1 Qu'est-ce que je retiens, qu'est-ce qui m'apparaît le plus important pour moi dans le cadre de mon travail?</p>

RAPPROCHEMENT

Adapté de la matrice de la flexibilité psychologique de Polk et Schoendorff (2014).

SE RAPPROCHER DE CE QUI EST IMPORTANT, MÊME EN PRÉSENCE DE CONTRAINTES...

Étape 1	Étape 2		Étape 3	Étape 4
Mes réactions face aux obstacles.	Efficacité LT CT		Efficacité « Rapprochement »	Pistes de solutions

* peu efficace ** efficace *** très efficace