

5mn

BUT: METTRE EN  
EVIDENCE LES  
DIFFERENCES DE POINT  
DE VUE

@ehervepro



DITES LE DANS LE BON ORDRE

1.2.3.4

BUT: ETUDIER  
L'IMPACT D'UN  
APPRENTISSAGE  
ANTERIEUR

5mn

@ehervepro



# ACTION ET REACTION



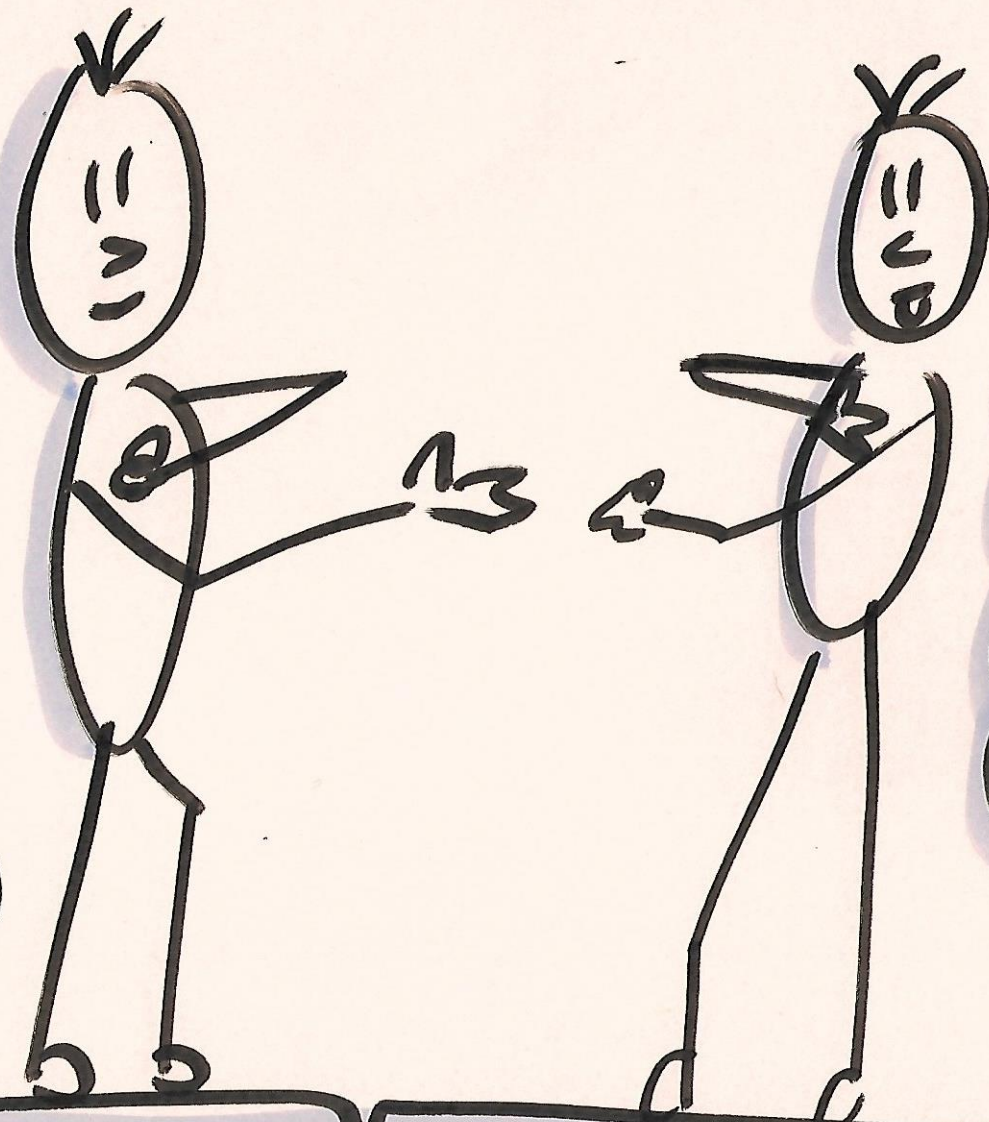
BUT:  
FAIRE PRENDRE  
CONSCIENCE  
DE NOS REACTIONS  
A LA PRESSION

5mn

@ehervepro



# LE CHANGEMENT, C'EST MAINTENANT



5 mn

**BUT:**  
PRENDRE  
CONSCIENCE  
DES DIFFICULTÉS  
LIÉES AUX  
CHANGEMENTS

@ehervepro



(AP) CLAP!

TAPEZ DANS  
VOS MAINS

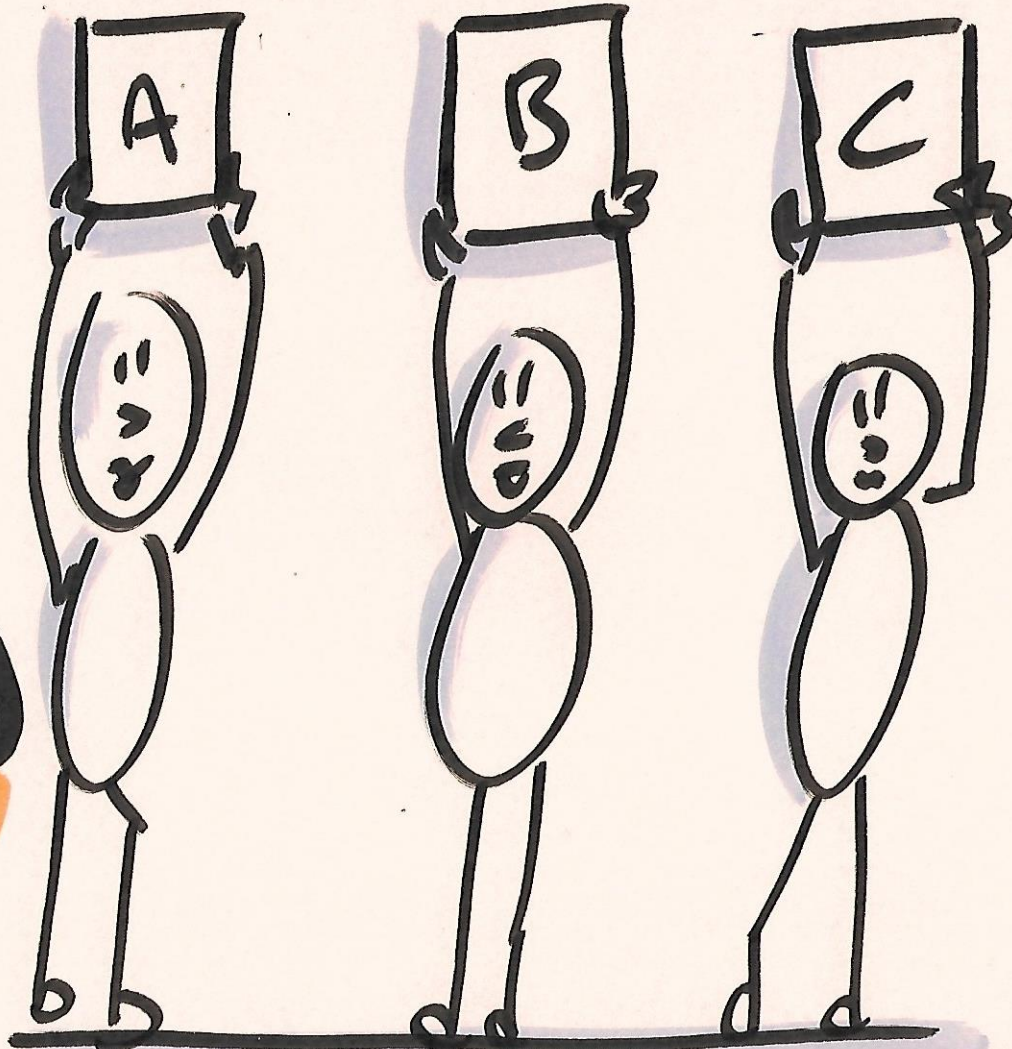
BUT: L'ACTION  
EST SOUVENT PLUS  
FORTE QUE LES MOTS

5mn

@ehervepro



# LE BON ORDRE



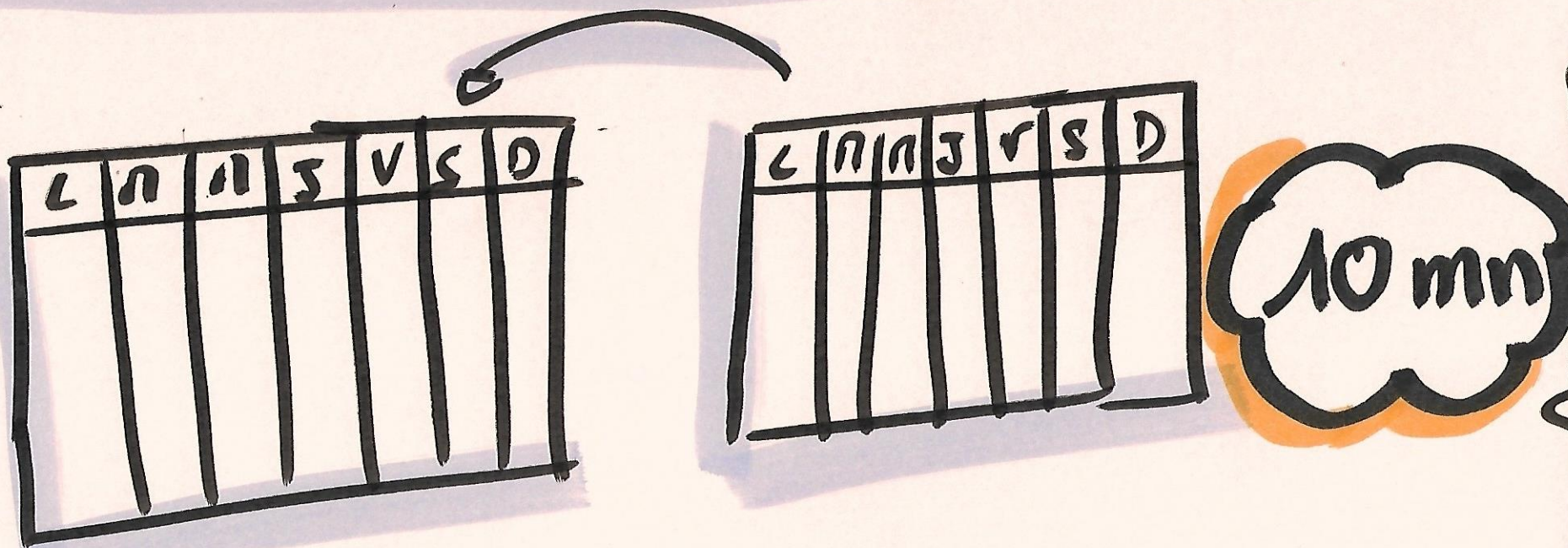
10 mn

BUT:  
IDENTIFIER  
LES FACTEURS  
DE STIMULATION  
POUR ACCOMPLIR  
UNE TACHE

@hervepro



# LA SEMAINE DERNIERE



L	M	M	J	V	S	D

L	M	M	J	V	S	D

10 mn

BUT : LA RUMINATION DU PASSE  
IMPACTE LA JOIE DU PRESENT

@chequepro



### **Questionnaire sur la semaine dernière**

Pensez à ce qu'il s'est passé la semaine dernière.

Rappelez-vous trois problèmes rencontrés qui vous ont frustrés ou qui vous ont rendu triste.

Listez ces événements succinctement ci-dessous.

Vous n'avez pas à partager vos réponses avec qui que ce soit.

Vous pouvez donc les écrire comme vous le souhaitez, avec des abréviations ou des messages codés.

1.

2.

3.

### **Questionnaire sur la semaine dernière**

Pensez à ce qu'il s'est passé la semaine dernière.

Rappelez-vous trois événements pour lesquels vous ressentez de la gratitude.

Listez ces événements succinctement ci-dessous.

Vous n'avez pas à partager vos réponses avec qui que ce soit.

Vous pouvez donc les écrire comme vous le souhaitez, avec des abréviations ou des messages codés.

1.

2.

3.



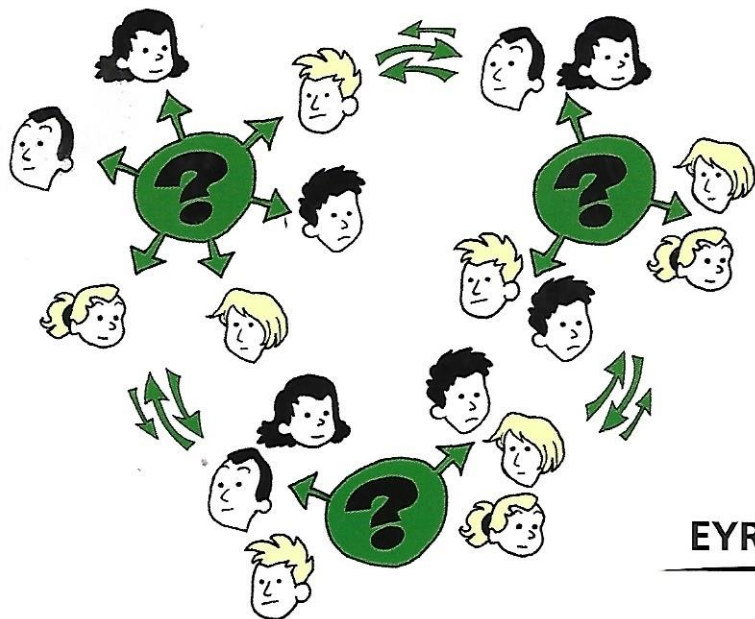
Livres Outils FORMATION

# Jeux à thème de Thiagi

42 activités interactives pour la formation

Illustré par Jilème

Bruno Hourst, Sivasailam Thiagarajan



EYROLLES