Les 6 niveaux logiques de conscience

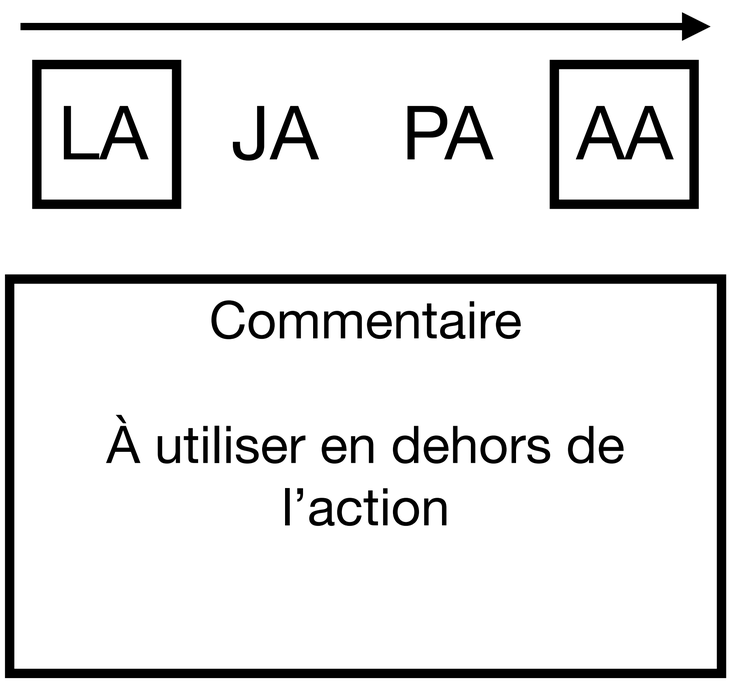
POWER-S
POTENTIAL OPTIMIZATION, WELL-BEING AND ENHANCEMENT OF RESILIENCE STRATEGY

Objectif de la technique :

Explorer chaque niveau logique en lien avec notre travail pour vérifier leur alignement et définir des axes de progression potentiels

Quand et où l'utiliser :

Technique à utiliser en dehors de l'action pour prendre contact avec son organisation interne. Peut être utilisée après une action ou un changement de paradigme pour réévaluer sa cohérence interne



Procédure :

1) J'utilise premièrement une technique de recentrage pour me relaxer : 3-4-8, relaxation, méditation … Le but ici est d'avoir une approche sans jugement, en observateur bienveillant.
2) Je peux soit effectuer cette technique assis ou allongé, soit debout en utilisant des feuilles imprimées avec les différents espaces inscrits dessus (je crée ainsi un ancrage spatial de chaque espace)
3) Je commence en position "méta" : je prends simplement contact avec ma représentation du travail. Ce que le travail signifie pour moi.
4) J'avance dans l'espace "environnement" : comment je perçois mon environnement de travail ? Qu'est-ce qui est intéressant ? Qu'est-ce qui pourrait être optimisé ?
5) Je me déplace ensuite dans l'espace "comportements" : comment est-ce que je me comporte au travail ? Quelle est mon attitude, ma posture ? Comment est-ce que j'interagis avec mes collègues ? Avec les patients ? Qu'est-ce que je peux modifier afin de mieux satisfaire la demande ?

Les 6 niveaux logiques de conscience

POWER-S
POTENTIAL OPTIMIZATION, WELL-BEING AND ENHANCEMENT OF RESILIENCE STRATEGY

Procédure (suite) :

6) J'avance dans l'espace des "capacités/habiletés" : quelles sont mes acquis et mes compétences dans le domaine qui me permettent d'assumer mon rôle ? Qu'est-ce qui fait ma force ? Qu'est-ce que je peux développer pour m'améliorer ?
7) Je continue dans l'espace "croyances/valeurs" : quelles sont les croyances qui conditionnent mon exercice ? Quelles croyances me propulsent vers une meilleure performance au travail ? Quelles croyances pourraient me limiter dans ma progression ? Comment pourrais-je les modifier ? Quelles sont les valeurs qui me poussent à faire mon travail ? Sont-elles les mêmes que quand j'ai débuté mes apprentissages dans mon travail ? Sont-elles nourries ? Comment pourrais-je les nourrir d'avantage ?
8) J'avance dans l'espace de "l'identité" : Qui suis-je au plus profond de moi lorsque j'exerce mon métier ? Quels sont les éléments les plus stables qui me guident dans mon métier ? Quel est mon rôle ?
9) J'avance dans l'espace "spiritualité" : Qu'est-ce que je sers de plus grand quand j'exerce ? A quoi est-ce que je contribue ? A quelle vision plus large que ma propre réalité est-ce que je participe ? Quel héritage est-ce que je souhaite laisser en effectuant mes tâches ?
10) Je recule dans l'espace "identité" : Qu'est-ce qui m'apparait de nouveau dans cet espace maintenant que j'ai visité l'espace spiritualité ? Qui suis-je maintenant ?
11) Je retourne dans l'espace "croyances et valeurs" : Je prends le temps de vérifier si de nouvelles croyances ou valeurs m'apparaissent en lien avec les espaces plus hauts
12) Je retourne dans l'espace des "capacités" : Comment les espaces visités plus haut rehaussent mes capacités ou en définissent de nouvelles que je dois développer ?
13) Je reviens dans l'espace "comportements": quel est l'impact de tout ce que je viens de traverser sur mes actions, ma posture, mon énergie, mes priorités, mes interactions ?
14) Je reviens finalement dans l'espace de "l'environnement" : quels peuvent être les impacts, les transformations ou améliorations potentielles, sur le matériel, les personnes qui m'entourent, mes patients ?
15) Je prends le temps de réfléchir à un moment, dans un futur proche, où je prends contact avec tout ce que je viens de vivre pour vérifier la cohérence, l'efficacité de ce que je viens de définir.

Les 6 niveaux logiques de conscience

POWER-S
POTENTIAL OPTIMIZATION, WELL-BEING AND ENHANCEMENT OF RESILIENCE STRATEGY

À quel point j'apprécie cette technique ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
À quel point cette technique est-elle simple à utiliser ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Environnement :	Constat :
Comportements :	Constat :
Capacités / habiletés :	Constat :
Croyances / valeurs :	Constat :
Identité :	Constat :

Spiritualité / contribution :	Constat :
Identité :	Constat :
Croyances / valeurs :	Constat :
Capacités / habiletés :	Constat :
Comportements :	Constat :

Environnement :	Constat :
Constat final :	

Efficacité de cette technique ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Quelles autres techniques peuvent être complémentaires à celle-ci ?	