Mon Meilleur Moi

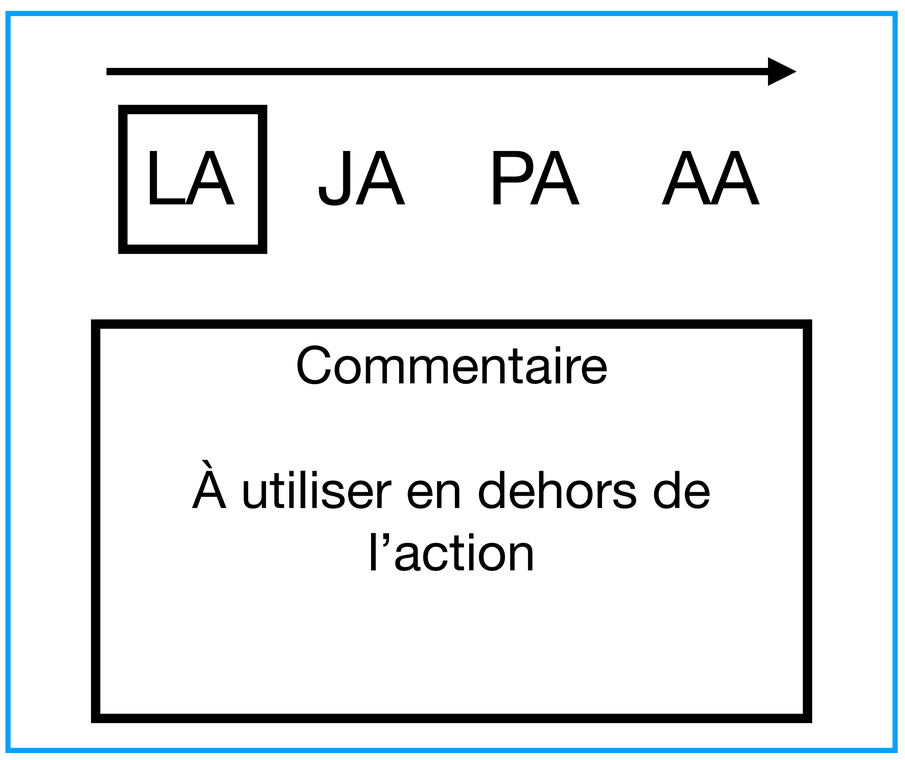
POWER-S
POTENTIAL OPTIMIZATION, WELL-BEING AND ENHANCEMENT OF RESILIENCE STRATEGY

Objectif de la technique :

Définir et visualiser votre idéal afin d'effectuer les ajustements nécessaires pour le devenir

Quand et où l'utiliser :

Technique à utiliser en dehors de l'action pour définir un comportement et des stratégies d'excellence pendant l'action



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 visualise une première situation liée à mon travail, en utilisant mon cerveau créatif afin de me proposer la meilleure version de moi-même lors de cette situation
3) Tout d'abord en dissocié (en dehors de mon corps), j'observe la scène : comme j'interagis, comment je me comporte, mon attitude, ma posture, mon visage, ma musculature … Peut être même mes vêtements, ma coupe de cheveux …
4) Puis en mode associé (dans mon corps), je ressens mes pensées, mes croyances, mes stratégies, la perception que je me fais de mes capacités
5) J'alterne entre les deux modes, je prends le temps d'observer tous les détails de la scène.
6) Je laisse la scène s'échapper et je note mon ressenti sur la feuille. Quelles sont les pistes qui me permettraient d'atteindre cet idéal ? Quels sont les éléments que je peux mettre en oeuvre dès à présent ? Quel est Mon Premier Petit Pas Possible (M4P) ?
7) Je peux recommencer si je le désire avec une nouvelle scène.

Mon Meilleur Moi

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
Comportements de mon moi idéal	
Posture de mon moi idéal	
Attitude de mon moi idéal	
Visage de mon moi idéal	
Vêtements de mon moi idéal	
Physique de mon moi idéal	
Langage verbal de mon moi idéal	
Langage non verbal de mon moi idéal	
Croyances de mon moi idéal	
Compétences de mon moi idéal	
Identité / spiritualité de mon moi idéal	
Elements d'améliorations définis selon mon observation	