

UN QUIZZ POUR FAIRE LE POINT

UN TEMPS POUR VOUS RETROUVER ET REALISER CE QUI EST IMPORTANT "POUR VOUS



DEVELOPPEMENT INTER-PERSONNEL – COMMUNICATION

Pour chaque proposition, indiquez de 0 à 5 selon que vous vous sentez plus ou moins concerné(e)
0 pas du tout, et 5 "tout à fait mon cas"

- Vous n'arrivez pas à tenir vos "bonnes résolutions"
- Vous avez parfois l'impression que vous passez à côté de l'essentiel
- Vous êtes tiraillé(e) par tout ce que vous avez à faire, par les uns, par les autres
- Vous êtes souvent fatigué(e), voire épuisé(e)
- Vous finissez parfois (souvent) par vous mettre en colère
- Pour éviter les conflits, vous êtes prêt(e) à beaucoup de concessions
- Vous culpabilisez pour ce que vous n'auriez pas dû faire, ou au contraire ce que vous n'avez pas fait
- Quand on vous fait une demande votre bouche dit-elle oui... alors que vous pensez non
- On vous a appris qu'il fallait être gentil(le) et que c'était égoïste de penser à soi
- Vous n'arrivez pas toujours à vous faire comprendre... ni à comprendre les autres
- Vous rencontrez souvent le même type de situations, ou de personnes et vous vous demandez pourquoi
- Vous pensez que plus tard ça ira mieux et que vous aurez plus de temps
- ou, au contraire, Vous avez décidé qu'il fallait que ça change. Maintenant !

Portez votre attention maintenant sur le "score" obtenu pour chaque proposition ?
Beaucoup de "3, de 4, ou de 5 ?

Alors les Ateliers du Samedi sont pour vous !

**Une thématique par Samedi
pour vous donner du temps et des ressources pour que ça change ! ... Enfin !**