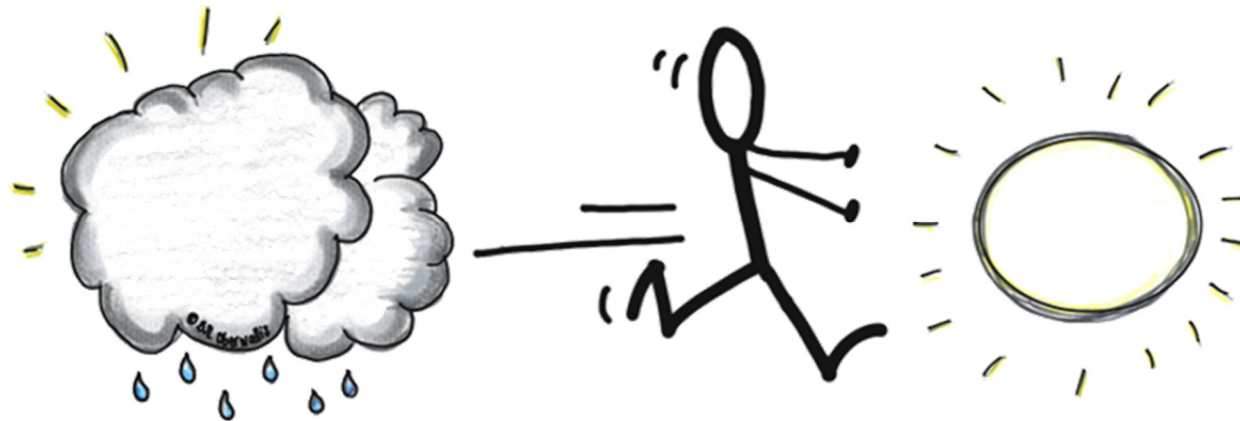


S'ÉLOIGNER DE POUR ALLER VERS

Dans l'exercice de la page suivante, je m'interroge sur ma situation actuelle, sur un éventuel changement ainsi que sur une situation que je souhaite voir advenir. Les questions proposées ne sont que des suggestions. Je réponds aussi concrètement que possible à celles qui concernent la situation désirée.



© BSL Oberwallis 2020

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. 2^e édition révisée. Junfermann Verlag: Paderborn.

Hirschi, A. (2011). *Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell*. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3(18), pp. 301-315.

Miller, W.R. & Rollnick, S. (2015). *Motivierende Gesprächsführung. Motivational Interviewing*: 3^e édition de l'ouvrage de référence en allemand. Lambertus-Verlag: Fribourg-en-Brigsgau.

Naar-King, S. & Suarez, M. (Hrsg.) (2012). *Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen*. Beltz Verlag: Weinheim, Bâle.

Rochat, S. (2014). *L'entretien motivationnel pour faciliter le processus d'orientation*. In: *Panorama*, édition 05/2014.

Sampson, J.P., Jr., Peterson, G.W., Reardon, R.C. & Lenz, J.G. (2003). *Practical Application of the CASVE Cycle of Career Problem Solving and Decision-Making*. The Career Center, University Center, Suite A4100, Florida State University, Tallahassee, FL 32306-2490.

<p style="text-align: center;">SITUATION ACTUELLE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qu'est-ce que je pense et ressens par rapport à mon parcours professionnel? 2. Quel est mon ressenti par rapport à la situation actuelle? 3. Quels sont les points positifs de la situation actuelle? 4. Que m'apporte la situation actuelle pour mon avenir? 5. Qu'est-ce qui ne me satisfait pas? 6. Que me manque-t-il? 7. À quoi puis-je voir qu'un changement est nécessaire (en moi ou en raison de signaux de mon entourage)? 	<p style="text-align: center;">CHANGEMENTS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dans quelle mesure suis-je prêt ou prête à changer? 2. Dans quelle mesure ai-je confiance en moi pour opérer ce changement? 3. Quelle est l'attitude de mon entourage face à mes désirs de changement? 4. Pour quand aimerais-je opérer ce changement? 5. Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'opérer ce changement? 	<p style="text-align: center;">SITUATION DÉSIRÉE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comment est-ce que je me sens? 2. Comment sera cette situation? 3. Qu'est-ce qui change par rapport à avant? 4. En quoi pourrai-je voir que le changement aura atteint son but? 5. Qu'est-ce qui me procurera du plaisir? 6. Quels nouveaux problèmes pourraient apparaître?