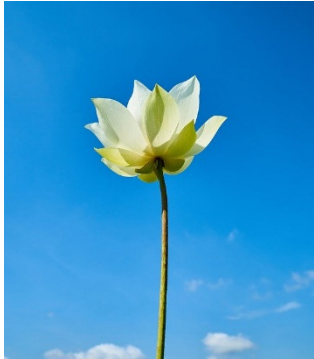


## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Même les échecs et les expériences douloureuses fournissent de nombreuses informations pouvant être valorisées. Une réflexion d'ensemble sur ces événements permet de tirer des leçons pour l'avenir.

La personne doit pouvoir développer une «conscience holistique», c'est-à-dire se mettre en relation avec ses propres expériences de vie et chercher des situations similaires qu'elle a réussi à surmonter, ce qui lui permettra de relativiser ses échecs.

J'aimerais me pencher sur le revers ou l'échec suivant:

1) Quelles pensées me sont venues à l'esprit dans cette situation?

---

---

---

---

2) Qu'ai-je ressenti dans cette situation?

---

---

---

---

3) En quoi cette situation est-elle différente d'une situation que j'ai réussi à surmonter? Qu'est-ce qui était différent lorsque j'ai réussi?

---

---

---

---

4) Quels sont les points positifs que je peux retirer de cette expérience douloureuse et désagréable?

---

---

---

---

5) Qu'est-ce que je devrais faire différemment la prochaine fois?

---

---

---

---

6) Quelles stratégies et quelles ressources pourraient m'aider dans ce but?

---

---

---

---

**Sources:** *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Figure en page 1: <https://pixabay.com> (consulté le 09.03.2020)

Baumann, N. & Kuhl, J. (2013). In: W. Sarges (éd.) *Management-Diagnostik*, 4<sup>e</sup> édition entièrement révisée. Hogrefe: Göttingen.

Hirschi, A. (2012). *The career resources model: An integrative framework for career counsellors*. In: British Journal of Guidance & Counselling, 40 (4), pp. 369-383.

Martens J-U. & Kuhl, J. (2013). *Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen*. 5<sup>e</sup> édition révisée. Kohlhammer GmbH Stuttgart.