

RETOUR SUR LES STRATÉGIES RÉUSSIES

1^{ère} étape: si je repense aux dernières années écoulées, quels changements professionnels ou scolaires ai-je réussis, même si au début je n'avais pas la certitude d'y parvenir?



2^e étape: quels étaient les difficultés et les défis?

3^e étape: comment ai-je maîtrisé ces situations?

4^e étape: comment ai-je réussi à surmonter d'éventuels doutes?

5^e étape: quelles ressources (compétences, forces, caractéristiques, attitudes, etc.), activités et stratégies m'ont été d'une aide particulière?

6^e étape qu'est-ce que je ressens lorsque je pense aux problèmes que j'ai réussi à surmonter?



7^e étape: quels sont mes défis actuels?

8^e étape: quelles ressources, activités et stratégies
puis-je utiliser dans ma situation actuelle?

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Illustration pages 1 et 2: <https://pixabay.com> (consulté le 09.07.2019)

Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. In: *Psychological Review*, 84 (2), pp. 191-215.

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

Demmel, R. (2017). *Motivational Interviewing*. Beltz: Weinheim, Bâle.

Grolimund & Rietzler (2017). *Resilienz-Veranstaltung fritz+fränzi*: <https://www.fritzundfraenzi.ch/blog/redaktionsblog/aufzeichnung-veranstaltung-resilienz-mit-fabian-grolimund-und-stefanie-rietzler>

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

Hirschi, A. (2015). *Konzepte zur Förderung von Laufbahntwicklung im 21. Jahrhundert*. In: R. Zihlmann (éd.). *Berufswahl in Theorie und Praxis*. 4^e édition. Berne: CSFO.

Hirschi, A. www.cresogo.com (consulté le 09.07.2019)

Lang-von Wins, T. & Triebel, C. (2006). *Kompetenzorientierte Laufbahnberatung*. Springer Medizin Verlag Heidelberg.

Tobler, S. (2015). *Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen oder wie Sie Schwierigkeiten bei Neuanfängen meistern*. Klett-Cotta.