

CATALYSEURS ET OBSTACLES





CATALYSEURS

Ils m'aident à atteindre mon objectif

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

+ _____

OBSTACLES

Ils me freinent dans la réalisation de mon objectif

- _____

- _____

- _____

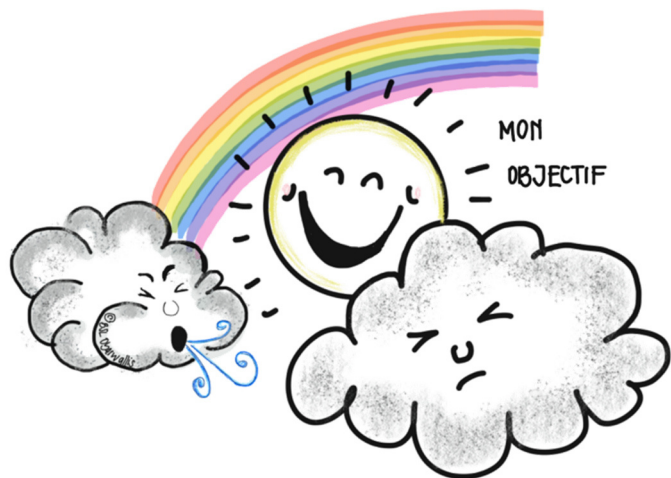
- _____

- _____

- _____

Obstacles	Activer et utiliser les catalyseurs (pour surmonter l'obstacle) Plan/marche à suivre	Acquérir de nouvelles ressources ou renforcer des ressources existantes (pour surmonter l'obstacle) Plan/marche à suivre	Autres stratégies pour atténuer ou contourner l'obstacle

On peut m'imprimer à plusieurs exemplaires!



Mesures et prochaines étapes

Qui?	Quoi?	Jusqu'à quand?

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.
 Faude-Koivisto, T. & Gollwitzer, P. (2009). *Wenn-Dann Pläne: eine effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie*. In: *Coachingwissen: denn sie wissen nicht, was sie tun?* / Bernd Birgmeier (éd.). - Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss., 2009. - pp. 207-225.
https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/17196/Faude-Koivisto_171968.pdf?sequence=2
 Hirschi, A. (2008). *Kognitive Laufbahntheorien und ihre Anwendung in der beruflichen Beratung*. In: D. Läge & A. Hirschi (éd.). *Berufliche Übergänge – Psychologische Grundlagen der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung*. Zurich: LIT.
 Hirschi, A. (2011). *Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell*. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3(18), pp. 301-315.
 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., Shockley, K. M., & Zacher, H. (2019). *Achieving work-family balance: An action regulation model*. *Academy of Management Review*, 44(1), pp. 150-171.
 Hirschi, A. (sous presse). *Whole-Life Career Management: A Counseling Intervention Framework*. In: *Career Development Quarterly*.
 Tobler, S. (2015). *Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen oder wie Sie Schwierigkeiten bei Neuanfängen meistern*. Klett-Cotta.
 Valero, D., Hirschi, A. & Strauss, K. (2015). *Hope in adolescent careers: Mediating effects of work motivation on career outcomes in Swiss apprentices*. *Journal of Career Development*, 42(5), pp. 381-395.
 Fiche de travail élaborée d'après le principe de l'«analyse des champs de force».