

PLANS SI - ALORS

J'établis des plans si-alors par rapport à l'objectif suivant: _____

<p style="text-align: center;">SI</p> <p style="text-align: center;">la situation «X» se présente...</p>	<p style="text-align: center;">ALORS</p> <p style="text-align: center;">je réagirai par le comportement «Y».</p>

On peut m'imprimer à plusieurs exemplaires!

© BSL Oberwallis 2020

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 (consulté le 11.07.2019)

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

Hirschi, A. (sous presse). *Whole-Life Career Management: A Counseling Intervention Framework*. In: *Career Development Quarterly*.

Oettingen, G. (2015). *Die Psychologie des Gelingens*. Éditeur: Pattloch

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.