

# Fiche n°3 - Entraînement 2



## DONNER ET GARDER L'ESPOIR

« ET SI ON Y REGARDAIT A DEUX FOIS ! »

Niveau de complexité de l'apprentissage



|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>But</b>               | <i>Changer votre regard sur une situation professionnelle difficile</i> |
| <b>Contexte</b>          | <i>Avec un de vos interlocuteurs professionnels</i>                     |
| <b>Temps</b>             | <i>Environ 12'-15'</i>  |
| <b>Combien de fois ?</b> | <i>Une fois</i>   |

Déroulement :

1. Choisissez une situation professionnelle délicate, c'est-à-dire où vous pourriez penser spontanément que la partie n'est pas gagnée voire quasiment perdue.
2. Répondez à ces questions :
  - *Quels sont d'après vous les problèmes et pronostic probable (plutôt négatif) ?*
  - *Imaginez à présent, que votre interlocuteur va s'en sortir. Selon vous, quels sont les facteurs personnels et environnementaux qui ont contribué à offrir à ce jeune homme cette très belle vie ?*
3. Listez alors, pourquoi et comment elle va y arriver. Soyez créatifs et audacieux.
4. Ceci fait, demandez-vous comment vous pourriez l'aider à réussir l'impossible ?

Carnet de bord :



- *Comment me suis-je senti en m'efforçant de penser positivement à une personne dans une grande difficulté ?*
- *Quels sont les éléments de mon histoire personnelle qui pourraient m'aider à garder l'espoir avec les personnes que je rencontre professionnellement ?*
- *Quels sont les points importants pour réussir ?*

Notez ce que cette expérience vous inspire pour votre pratique de demain.