

# Fiche n°16- Entraînement 2



## CONCRÉTISER LA MOTIVATION EN PLAN D'ACTION

« *ÊTES-VOUS PRÊT ?* »

Pré requis pour cette fiche : Avoir une pratique fluide de ces fiches

Fiche n°7

Fiche n° 8

Fiche n°9

Fiche n°13

Fiche n°14

Niveau de complexité de l'apprentissage



<b>But</b>	<i>Évaluer le sentiment d'être prêt au changement.</i>
<b>Contexte</b>	Dans votre cadre professionnel.
<b>Temps</b>	5 à 15 minutes.

Déroulement :

1. Après avoir bien travaillé pendant l'évocation (désirs, raisons, besoins, capacités), faites un résumé de tous ces thèmes.
2. Demandez à votre interlocuteur s'il se sent prêt à créer un plan de changement.
3. Utilisez l'échelle du sentiment d'être prêt.  
*« Sur une échelle de 0 à 10, qui évalueraient votre sentiment d'être prêt à réaliser ce changement, 0 vous ne seriez pas du tout prêt et 10 vous êtes prêt, à combien vous situez-vous ?»*  
Après qu'il a donné son chiffre, invitez-le à argumenter sur les raisons pour lui de se situer à X aujourd'hui.
4. Continuez en fonction de la réponse.

## Carnet de bord



- *Comment me suis-je senti en demandant la possibilité à mon interlocuteur de faire le plan de changement ?*
- *Qu'est-ce que cette demande a comme effet sur votre interlocuteur ? sur le déroulement de l'entretien ?*