

Fiche n°21 - Entraînement 2

COMMENT PASSER DE L'INTENTION A L'ACTION ?



« Êtes-vous prêt ? »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But	<i>Évaluer le sentiment d'être prêt au changement.</i>
Contexte	Dans votre cadre professionnel.
Temps	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 évaluerait 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 ?