



le .. / .. /

Intention

Célébration

Récurrent

Important

Plus tard



Engagement



Ravitaillement



Intention

avec quelle intention j'ai envie de vivre cette semaine ?

Célébration

je note le ou les éléments de ma semaine passée que j'ai envie de célébrer

Récurrent

je note les éléments que je souhaite voir se renouveler chaque semaine

Important

qu'est-ce qui est important et que je veux dans mon emploi du temps en priorité cette semaine ?
est-ce que ça peut être écrit directement dans mon agenda ?

Plus tard

quels sont les idées, projets, éléments qui me tiennent à coeur, que je veux garder en mémoire et que je peux faire patienter ?



Engagement

je formule précisément un ou deux engagements que je prends cette semaine



Ravitaillement

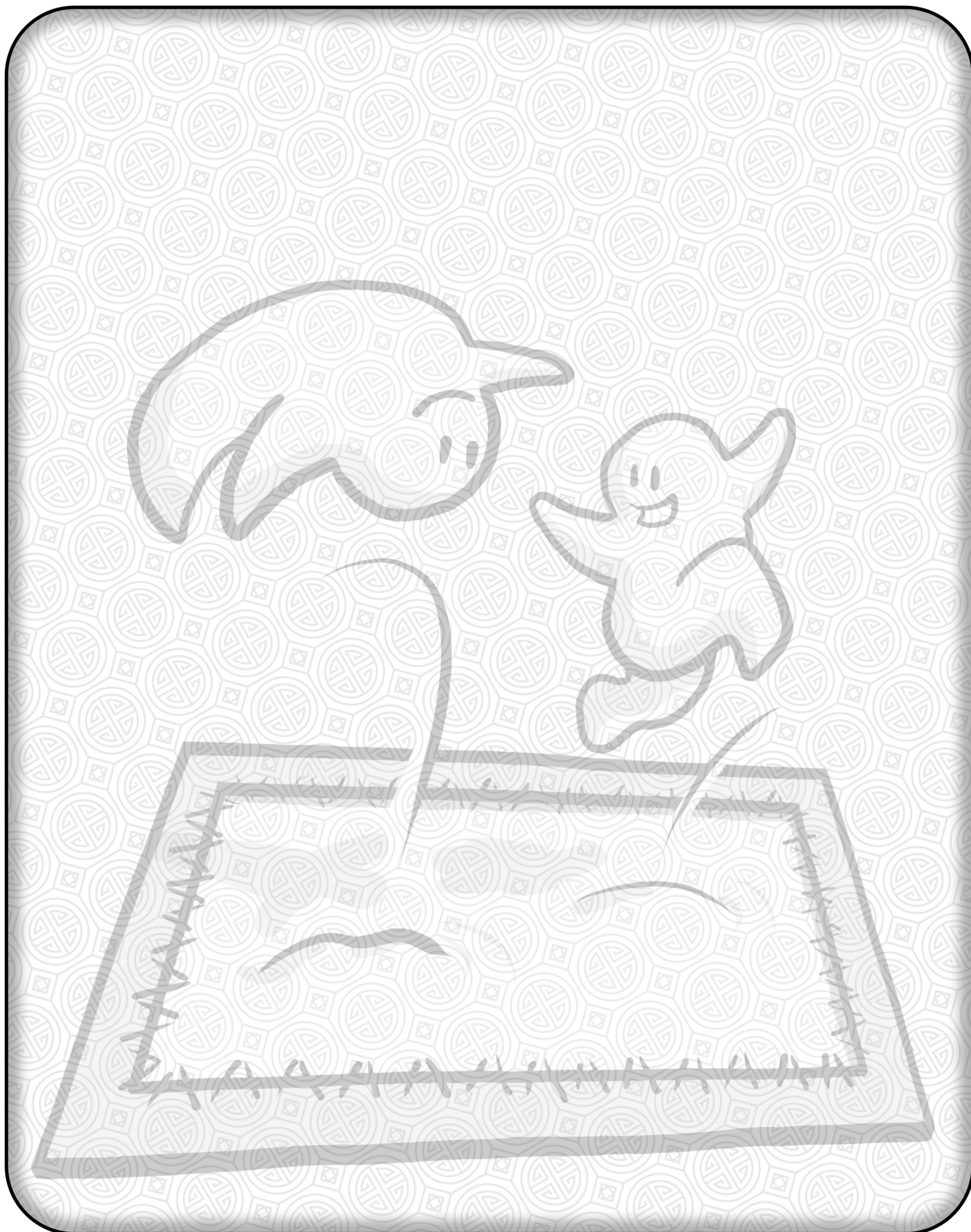
qu'est-ce que j'ai envie de partager ?

- ressources, évènements, conseils...
- actualité personnelle,
- demandes concrètes en lien avec mon actualité et mes besoins présents

CADRE

De quoi avons-nous besoin pour nous exprimer pleinement durant ce rendez-vous ?

Horaire, espace, environnement, relationnel...



De quoi avons-nous besoin pour nous exprimer pleinement durant ce rendez-vous ?
Horaire, espace, environnement, relationnel...

CADRE

CADRE

De quoi avons-nous besoin pour nous exprimer pleinement durant ce rendez-vous ?

Horaires, espace, environnement, relationnel...

POUR SOI

Chacun cherche à réaliser quelque chose d'utile pour soi-même, en lien avec ses propres besoins.

EN RELATION AVEC LES AUTRES

Chacun cultive une posture d'ouverture, d'écoute et d'attention aux autres.

ESSAYER AMÉLIORER

Jouer le jeu lors de cette séance... et proposer des améliorations lors de l'étape de rétrospective prévue en fin de processus !

De quoi avons-nous besoin pour nous exprimer pleinement durant ce rendez-vous ?
Horaires, espace, environnement, relationnel...

CADRE