



TEMPLUS 1 (Suite)

Ombres et lumieres

Atelier personnel d'exploration

des projets personnels et professionnels





OMBRE / LUMIERE (1)

Partant de la manière actuelle dont vous structurez votre temps et le degré de satisfaction que vous en tirez :

- 1) Quelle serait la répartition idéale de votre temps d'ici un an (sommeil/vie professionnelle/vie privée) ? En pourcentage.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

0 100 %

- 2) Quelles sont les trois activités "usantes" que vous voudriez supprimer ou diminuer ?

-
-
-

- 3) Quelles sont les trois activités "rechargeantes" que vous voudriez développer ?

-



OMBRE / LUMIERE (2)

Ici et maintenant, quels sont vos soucis, préoccupations, questions, inquiétudes, etc., concernant votre futur immédiat ?

Notez les ci-dessous, dans la colonne de gauche, un thème par case.



OMBRE / LUMIERE (3)

Reprenez, une à une, vos réponses à la question 2.

Pour chacune, efforcez-vous d'imaginer "et si le pire arrivait..." et notez cet événement dans la colonne de droite, même et surtout s'il vous semble en arriver à des conclusions extrêmes.

Le but de cet exercice est de crever des abcès d'inquiétude dont la manifestation extrême, habituellement censurée avant même d'avoir été formulée (car "ridicule") n'en persiste pas moins à parasiter notre énergie et inhiber notre action (cf. loi de Perls).

Exemple :

Mon collaborateur X

donne des signes de démotivation :

*il va passer du jour au lendemain
à la concurrence en emportant
des informations confidentielles.*



OMBRE / LUMIERE (4)

Quels acquis pensez-vous avoir réunis au cours des douze derniers mois, en termes de réalisations et/ou d'aptitudes, personnels et/ou d'équipe ?

Notez-les ci-dessous dans l'une ou l'autre des deux premières colonnes, en ayant soin de ne pas utiliser de cases contiguës.

Acquis réalisations	Aptitudes	Transférables		
		***	**	*



OMBRE / LUMIERE (4)
(suite)

Acquis Réalizations	Aptitudes	Transférables		
		***	**	*



OMBRE / LUMIERE (5)

Reportez-vous à vos réponses à l'exercice 4.

1) Examinez vos réalisations, une à une.

Pour chacune, indiquez dans la colonne "aptitudes", les aptitudes que cette réalisation a mises en jeu.

2) Considérez une à une les aptitudes que vous avez portées en deuxième colonne :

S'agit-il :

- d'une aptitude opérationnelle, difficilement transférable à d'autres domaines ou d'autres situations de votre vie ?
(cochez la colonne *)
- d'une aptitude fonctionnelle, relativement transférable ?
(cochez la colonne **)
- d'une aptitude personnelle, hautement transférable ?
(cochez la colonne ***).



OMBRE / LUMIERE (6)

Fort des acquis tirés de votre passé proche (questions 4 et 5), reportez-vous à l'exercice 2.

Pour chacun des points mentionnés, quelle(s) action(s) envisagez-vous de mettre en oeuvre, afin d'éliminer les interférences créées par cette préoccupation ?

Quel est le problème ? (éventuellement reformuler le)	Action à engager	Lignes de conduite à adopter



OMBRE / LUMIERE (7)

Notez pêle-mêle, tels qu'ils vous viennent à l'esprit, toutes vos aspirations, projets, objectifs, souhaits de changements..., dans la colonne de gauche.

Formulation : verbe d'action plus compléments.

	F	I	S



OMBRE / LUMIERE (7)
(suite)

	F	I	S



OMBRE / LUMIERE (8)

Reportez-vous dans votre passé. Pouvez-vous citer ci-dessous, dans la colonne de gauche, des réalisations personnelles dont l'évocation vous apporte, aujourd'hui encore, un sentiment de plénitude.

REALISATIONS	APTITUDES	VALEURS



OMBRE / LUMIERE (9)

Pour les cinq, dix, quinze années à venir... quelles pourraient être vos plus belles victoires... tout, ce qui vous amènerait à dire : j'ai réussi ce qui me tenait le plus à cœur !

A l'inverse, quels pourraient être vos plus grands échecs... tout ce qui vous amènerait à dire : je suis passé à côté de ce qui comptait vraiment à mes yeux (à mon cœur) !

		APTITUDES	VALEURS
V I C T O I R E			
E C H E C			



OMBRE / LUMIERE (10)

Certains personnages (mythiques ou publics ou historiques), certaines personnes (publiques ou privées) sont pour nous des sources d'inspiration... que ce soit par la façon dont ils ont mené leur vie ou une réalisation particulière, par leur personnalité ou un trait de caractère ponctuel.

Certaines situations peuvent également vous avoir inspirés.

Citez, ci-dessous, dans la colonne de gauche, vos "inspireurs".



OMBRE / LUMIERE (11)

Reprenez les réponses que vous avez apportées à l'exercice 8.

Pour chacune des réalisations que vous avez citées...

- Recherchez quelles aptitudes elle vous a amené à mettre en oeuvre et/ou à développer.
- Recherchez de quelles valeurs elle est évocatrice.
- Notez-les à l'exercice 8.



OMBRE / LUMIERE (12)

Reprenez successivement, les réponses que vous avez apportées aux exercices 9 et 10.

Recherchez en quoi chaque point mentionné est évocateur d'aptitudes et/ou de valeurs qui vous sont précieuses.

Notez-les dans les colonnes de droite.



OMBRE / LUMIERE (13)

Reprenez les documents 4,8,9 et 10.

De vos réponses aux questions posées ressortent :

- des valeurs auxquelles vous êtes sensible,
- des aptitudes auxquelles vous attachez du prix,
- des aptitudes que vous avez déjà manifestées vous-même.

Vos diverses réponses se recourent peut-être.

C'est sans doute que ces points-là sont d'autant plus importants à vos yeux.

Récapitulez ci-dessous ce qui vous semble constituer l'essence de vos réponses.

VOS APTITUDES	VOS VALEURS



OMBRE / LUMIERE (14)

Reprenez le document 7, réponse par réponse.

1) A la lumière de vos dernières conclusions (document 13), diriez-vous que vous considérez chacune de vos réponses comme...

- essentielle, fondamentale, (cochez la colonne F),
- relativement importante (colonne I),
- secondaire (colonne S).

2) Voulez-vous compléter, ou reformuler vos réponses (colonne de gauche) ?

Notez dans une des trois colonnes de droite le poids que vous y attachez.



OBJECTIFS ET LIGNES DE CONDUITE (15)

DOMAINE	ORIENTATION GLOBALE	<i>DELAIS</i>	OBJECTIFS	LIGNES DE CONDUITE FONDAMENTALES A ADOPTER



EN RESUME,
VOS PRIORITES FONDAMENTALES
POUR L'ANNEE A VENIR

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.



OMBRE / LUMIERE : LE FIL DIRECTEUR

1. Les activités usantes et dynamisantes.
2. Les soucis du moment.
3. Du souci à la catastrophe.
4. Les acquis de l'an passé.
5. Les aptitudes développées/consolidées au cours de l'an passé.
6. Plan d'action anti-soucis (2 à 5).
7. Aspirations, projets, désirs.
8. Les réalisations du passé.
9. Victoires et échecs.
10. Les "inspireurs".
11. Aptitudes et valeurs (8).
12. Aptitudes et valeurs (9,10).
13. Synthèse (4,8 et 10).
14. Aspirations, projets et désirs : l'essentiel et l'accessoire (7,13).
15. Objectifs et lignes de conduite (1,6 et 7).



© *Conception et Réalisation pour ACTAN S.A*
JC Casalegno - Fanny Fassion

Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des oeuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Editeur :ACTAN S.A
5 avenue Edouard Michelin, 63000 Clermont-Ferrand