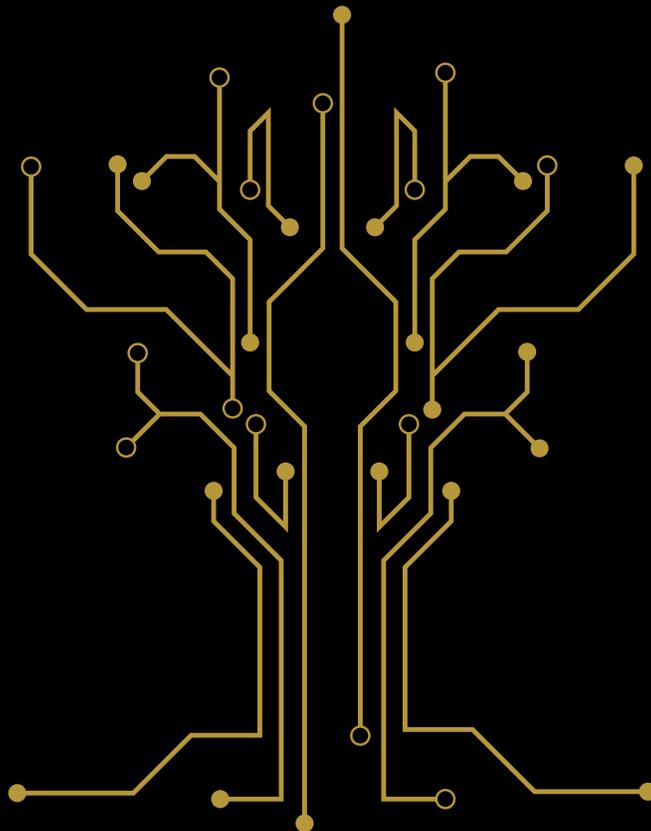


*Active ta dompteuse de dragon*



*Coach Karo*

# MOI Maintenant

## COULEUR DE MON CERCLE

indique également le % de ton état.

## MA POSTURE

Inscris tout. Fais un scan de ton corps et note comment tu te tiens. Tête, épaule, regard pied

## LES SENSATIONS

Les douleurs, les tensions, les lourdeurs avec l'emplacement. Tu peux aussi mettre une chiffre ma douleur sur 10.

## RESPIRATION

Courte, profonde, saccader. etc.

## LES ÉMOTIONS, LES SENTIEMENTS

comment tu te sens.

## CE QUE TU TE DIS

Note les pensées qui sont présentes les croyances

# DOMPTEUSE *Dragon*

## SON APPARENCE

Cheveux vêtements, couleurs, odeurs

## MA POSTURE

Inscris tout. Fais un scan de ton corps et note comment tu te tiens. Tête, épaule, regard pied

## LES SENSATIONS RESPIRATION

Tout ce que tu ressens dans ton corps, lourdeurs, légèreté, douceur. Tensions. Douleurs. Note sur 10

## L'ENVIRONNEMENT

Décris le lieu ou tu te trouve avec qui.

## LES ÉMOTIONS, LES SENTIEMENTS

comment tu te sens.

## CE QUE TU TE DIS

Note les pensées qui sont présentes les croyances

## TON SYMBOLE

Inscris le symbole qui représente ta dompteuse de dragon



# Environnement

## Où, quand, avec qui, à quel propos ?

L'environnement influence notre comportement. Nous pouvons agir sur lui, choisir dans quels lieux, dans quels contextes nous voulons vivre, agir, évoluer.

Exemple : le quartier où j'habite, les personnes avec qui je vis, mon milieu de travail, mes collègues, les gens que je croise... Et comment ils m'influencent !



# Comportement Que fait-on ?

Observons nos faits et gestes, nos attitudes présents, passés et à venir. Cela inclut nos paroles, nos actions, ce qui nous manifeste aux yeux d'autrui.

Exemple : Si une caméra me filmait, qu'est ce qu'on verrait ? Comment décrire comment j'agis, de quoi j'ai l'air ? Mon langage verbal et non-verbal dit quoi ?



## Capacités

Comment va-t-on s'y prendre ? Quelles sont les aptitudes, les stratégies que j'utilise pour agir ?

Ce sont nos compétences, nos talents, notre savoir-faire. Nous les employons pour acquérir et mettre en œuvre nos comportements = aspect mental.

Ce sont les moyens que nous avons à notre disposition, les informations et les connaissances que nous avons acquises ou pouvons acquérir.

Exemple : créativité, introspection, débrouillardise, persévérance



# LISTE DES COMPÉTENCES

Encerle les compétences que tu as.  
Ensuite encerle les compétences que possède ta TOP TOI.

1. Adroit(e)
2. Altruiste
3. Ambitieux (euse)
4. Appliqué(e)
5. Attentif(ive)
6. Audacieux(euse)
7. Autonome
8. Avenant(e)
9. Aventureux(euse)
10. Bienveillant(e)
11. Calme
12. Combatif(ive)
13. Conscientieux
14. Convaincant(e)
15. Coopératif(ive)
16. Courageux(euse)
17. Courtois(e)
18. Créatif(ive)
19. Cultivé(e)
20. Curieux(euse)
21. Débrouillard(e)
22. Déterminé(e)
23. Dévoué(e)
24. Digne de confiance
25. Diplomate
26. Discret(e)
27. Disponible
28. Dynamique
29. Empathique
30. Endurant(e)
31. Energique
32. Engagé
33. Enthousiaste
34. Entreprenant
35. Esprit d'équipe
36. Flexible
37. Honnête
38. Humble
39. Impliqué(e)
40. Intègre
41. Intuitif(ive)
42. Inventif(ive)
43. Loyal(e)
44. Méthodique
45. Optimiste
46. Ordonné(e)
47. Organisé(e)
48. Ouvert(e) d'esprit
49. Patient(e)
50. Persévérant(e)
51. Persuasif(ive)
52. Polyvalent(e)
53. Ponctuel(le)
54. Pragmatique
55. Réfléchi(e)
56. Responsable
57. Rigoureux(euse)
58. Volontaire



# Croyances et valeurs

## Que croit-on de soi ?

A cause de quoi j'agis ainsi ? Quelles sont les images, les idées, les points de vue qui sont les miens à propos des situations que je vis ?

Ce sont nos convictions personnelles, nos représentations à propos de nous-mêmes, ce que nous considérons comme vrai. Elles constituent une sorte de filtre entre nous et la réalité objective. Elles conditionnent une part importante de nos capacités/stratégies

Exemples de difficultés liées aux croyances : être persuadé de ne pas y arriver, penser qu'à son âge ce n'est pas possible de réussir, croire que c'est perdu d'avance...

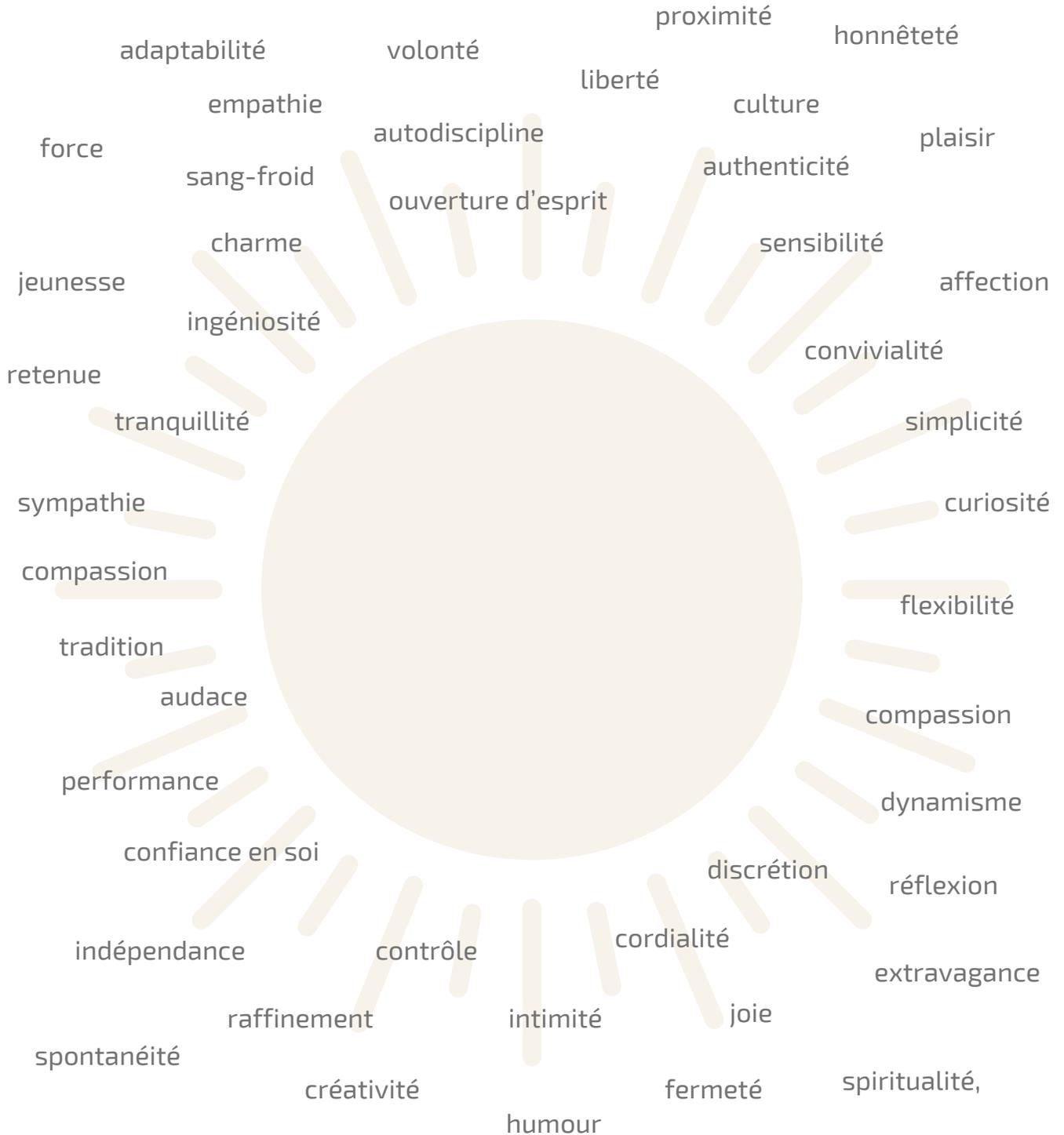
### Croyances

Qu'est-ce qui est important pour moi?  
En quoi est-ce important pour moi de penser ainsi?



# VISUALISE TES VALEURS

Ceci est le soleil avec lequel tu illumines ce qui t'entoures. Réécris au centre chaque valeur qui résonne profondément en toi !





# Identité

## Qui suis-je ? Quel est mon rôle ?

C'est l'image que nous avons de nous-même. Cela évolue au fil de notre vie. Cela peut être les différentes facettes de notre personnalité qui apparaissent aux yeux d'autrui, jusqu'à la partie la plus profonde intime de notre être.



Sens-vision  
Quelle est ma mission?  
Je contribue à quoi de plus grand?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the questions above.



# COMPORTEMENT

**Ce que je dois arrêter de faire**

**Ce que je dois faire moins**

**Ce que je dois continuer de faire**

**Ce que je dois faire plus**

**Ce que je dois commencer à faire**



# CAPACITÉ

**Ce que je dois arrêter de faire**

**Ce que je dois faire moins**

**Ce que je dois continuer de faire**

**Ce que je dois faire plus**

**Ce que je dois commencer à faire**



# CROYANCES

**Ce que je dois arrêter de croire**

**Ce que je dois croire moins**

**Ce que je dois continuer de croire**

**Ce que je dois croire plus**

**Ce que je dois commencer à croire**



# IDENTITÉ

**Ce que je dois arrêter de d'être**

**Ce que je dois être moins**

**Ce que je dois continuer d'être**

**Ce que je dois être plus**

**Ce que je dois commencer à être**



# TA VISION DANS 3 MOIS

Imagine que rien ne t'empêche de réaliser tes objectifs.  
Comment te-vois tu dans chacune des 6 sphères d'ici 3 mois ?

