

Ma boussole du jour J

Clarifier ce qui compte et préparer un retour simple

Temps conseillé : 5 à 10 minutes. Une seule échéance, des réponses courtes et utilisables.

1. Ce que la situation exige

Précision, rythme, écoute, énergie, adaptation...

2. Ce qui dépend de moi

Une préparation, un comportement ou une demande réaliste.

3. Mon signal de dérèglement

Le premier signe observable : accélération, retrait, confusion...

4. Mon retour utile

Un appui bref : regarder, souffler, sentir, reformuler, agir.

Mon plan avant - pendant - après

Avant

Pendant

Après

Ma prochaine action visible

Ma boussole du jour J

Exemple rempli : prise de parole devant une équipe

L'exemple montre un raisonnement possible. Il ne s'agit pas d'un état parfait à reproduire.

1. Ce que la situation exige

Repérer l'essentiel.

2. Ce qui dépend de moi

Choisir ce qui est entraînable.

3. Mon signal de dérèglement

Observer sans se juger.

4. Mon retour utile

Revenir à une information simple.

Plan retenu

Avant

Relire les 3 idées, pas tout le dossier.

Pendant

Une idée, une pause, un regard.

Après

Noter un fait utile avant d'évaluer.

Prochaine action

Enregistrer une répétition de l'ouverture ce soir.