Écouter, comprendre et réagir (Défi 3 – Page 23)

Écoutez cette chronique radio sur le bien-être et la santé.

1. Comment s'appelle la technique de développement personnel ?

□ Le tableau de vision.

□ Le tableau des objectifs.

□ Le tableau des rêves.

2. Quel est l'objectif de cette technique ? Comment se pratique-t-elle ?

_____

_____

3. La création du tableau vous aidera à vous poser des questions. Dans quel ordre elles sont citées ?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Ce qui ne me plaît pas dans ma vie sociale ?
Ce que j'ai envie de faire ?
Ce que j'aimerais changer ?
Ce qui ne me plaît pas dans ma vie personnelle ?
Ce que j'envisage dans le futur ?
Ce qui ne me va pas ?
Ce qui ne me plaît pas dans ma vie professionnelle?

4. Une fois le tableau prêt, où doit-il se placer et pourquoi ?

_____

_____

5. Quelles conditions sont nécessaires pour bien réaliser cette technique ?
(4 réponses attendues)

□ le faire à plusieurs

□ éteindre son téléphone portable

□ écouter de la musique

□ être seul(e) chez soi

□ se faire un thé

□ allumer une bougie

□ utiliser des couleurs

LIVEWORKSHEETS