

Stress - grille I

Autoévaluation de mes avancées vers mon objectif :

Date				
Situation				
Pensée spontanée				
Manifestations corporelles et comportementales associées				
Quel degré de tension générale éprouvée sur une échelle de 0 à 10				
Quelle a été mon action ?				
Aurais-je pu agir différemment ? Si oui, comment, concrètement ?				
En quoi cela m'aurait-il aidé ?				
Qu'est-ce qui m'a freiné ?				
Mon sentiment mes pensées suite à cette autoévaluation ?				
Quels conseils puis-je me donner ?				
De quoi suis-je fier(e) ?				
Ai-je pensé à respirer et pratiquer la stratégie du détour ?				

Stress - grille II

Autoévaluation de mes avancées vers mon objectif :

Date				
Situation				
Pensée spontanée				
Manifestations corporelles et comportementales associées				
Quel degré de tension générale éprouvée sur une échelle de 0 à 10				
Quelle a été mon action ?				
Aurais-je pu agir différemment ? Si oui, comment, concrètement ?				
En quoi cela m'aurait-il aidé ?				
Qu'est-ce qui m'a freiné ?				
Mon sentiment mes pensées suite à cette autoévaluation ?				
Quels conseils puis-je me donner ?				
De quoi suis-je fier(e) ?				
Ai-je pensé à respirer et pratiquer la stratégie du détour ?				

Stress-affirmation de soi - grille I

Autoévaluation de mes avancées vers mon objectif :

Date				
Situation				
Pensée spontanée				
Manifestations corporelles et comportementales associées				
Quel degré de tension générale éprouvée sur une échelle de 0 à 10				
Quelle a été mon action ?				
Quel a été l'impact de mon action sur l'autre ?				
Aurais-je pu agir différemment ?				
Qu'est-ce que cela aurait pu changer dans la relation ?				
Mes pensées et mon sentiment suite à cette autoévaluation ?				
Quels conseils puis-je me donner ?				
De quoi suis-je fier(e) ?				
Ai-je pensé à respirer et pratiquer la stratégie du détour ?				

Stress-affirmation de soi - grille II

Autoévaluation de mes avancées vers mon objectif :

Date				
Situation				
Pensée spontanée				
Manifestations corporelles et comportementales associées				
Quel degré de tension générale éprouvée sur une échelle de 0 à 10				
Quelle a été mon action ?				
Quel a été l'impact de mon action sur l'autre ?				
Aurais-je pu agir différemment ?				
Qu'est-ce que cela aurait pu changer dans la relation ?				
Mes pensées et mon sentiment suite à cette autoévaluation ?				
Quels conseils puis-je me donner ?				
De quoi suis-je fier(e) ?				
Ai-je pensé à respirer et pratiquer la stratégie du détour ?				

Stress-communication - grille I

Autoévaluation de mes avancées vers mon objectif :

Date				
Situation				
Pensée spontanée				
Manifestations corporelles et comportementales associées				
Quel degré de tension générale éprouvée sur une échelle de 0 à 10				
Quels ont été mes mots, gestes, ton, regard... ?				
Quel impact sur l'autre et sur la relation ?				
Aurais-je pu agir différemment ? Si oui, comment, concrètement ?				
Qu'est-ce qui m'en a empêché ?				
Quels conseils puis-je me donner ?				
Mon sentiment mes pensées suite à cette autoévaluation ?				
De quoi suis-je fier(e) ?				
Ai-je pensé à respirer et pratiquer la stratégie du détour ?				

Stress-communication - grille II

Autoévaluation de mes avancées vers mon objectif :

Date				
Situation				
Pensée spontanée				
Manifestations corporelles et comportementales associées				
Quel degré de tension générale éprouvée sur une échelle de 0 à 10				
Quels ont été mes mots, gestes, ton, regard... ?				
Quel impact sur l'autre et sur la relation ?				
Aurais-je pu agir différemment ? Si oui, comment, concrètement ?				
Qu'est-ce qui m'en a empêché ?				
Quels conseils puis-je me donner ?				
Mon sentiment mes pensées suite à cette autoévaluation ?				
De quoi suis-je fier(e) ?				
Ai-je pensé à respirer et pratiquer la stratégie du détour ?				