Relire son année 2020
Pour rebondir en 2021

Une réflexion individuelle

Introduction

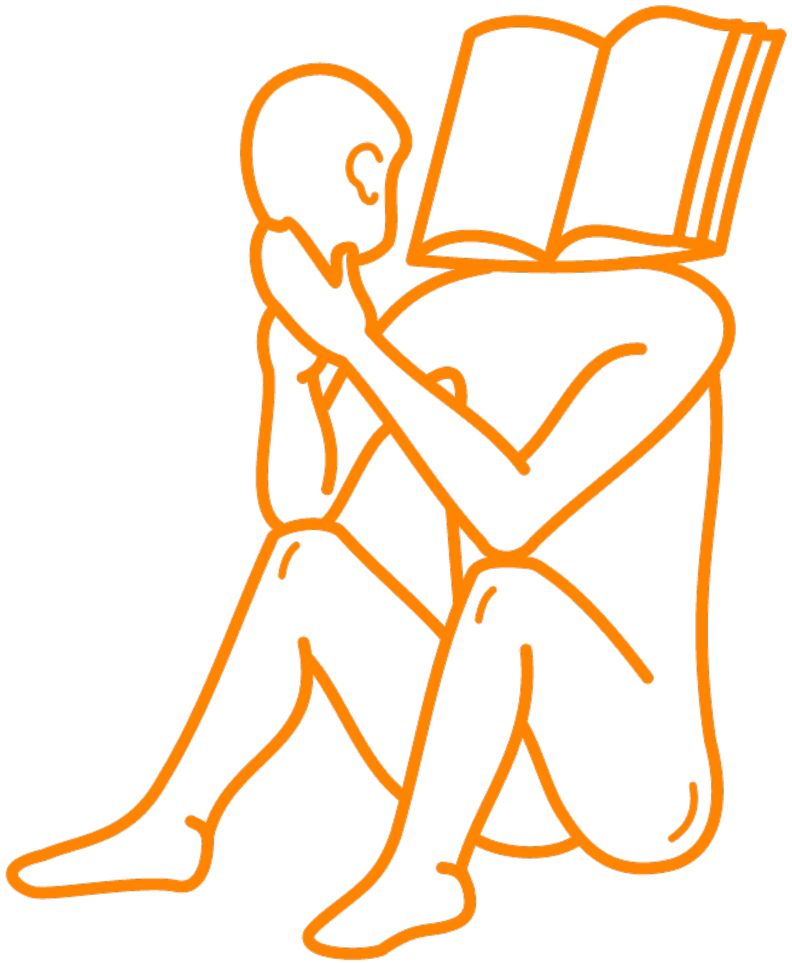
Le guide d’interview et le process suggéré

Au début de cette année, nous vous offrons l'opportunité pour réfléchir à cette année passée en tant qu'individu pour vous-même . Vous trouverez tous les détails qui vous aideront à entreprendre cette activité.

ENJOY !

Le guide d’interview

Le processus suggéré



Réflexion Individuelle

Le guide d’interview

Réflexion individuelle

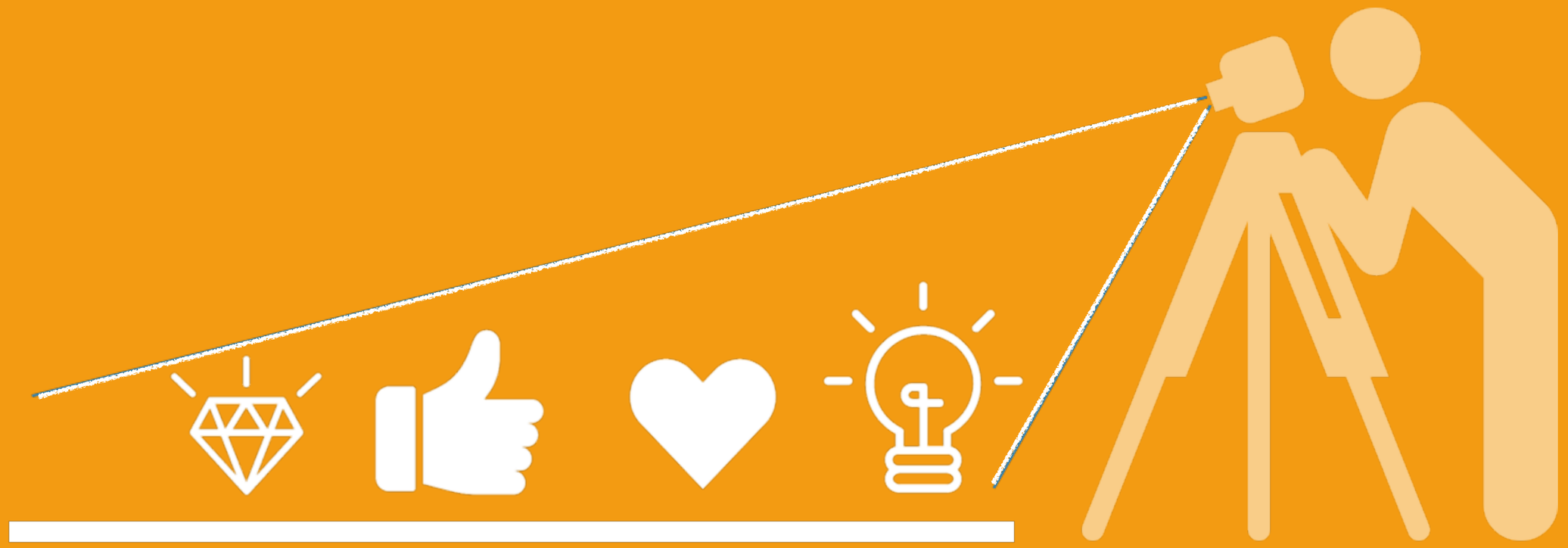
La fin de chaque année civile marque un moment fort pour beaucoup. À la fin de chaque année, nous avons l’habitude à réfléchir à l'année qui s'est écoulée, à ce que nous avons vécu (en bien ou en mal), à ce que nous avons ressenti tout au long de l'année, à ce que nous avons accompli et à nos espoirs pour l'année à venir. Souvent, cela nous amène à prendre des résolutions pour la nouvelle année que nous sommes déterminés à respecter, et à oublier, peu de temps après le début de celle-ci...

Cela vous rappelle quelque chose ?

Que diriez-vous d'injecter un peu d'inspiration et d'aspiration dans ce moment de réflexion ?

Si, comme nous, vous considérez la fin d'une année comme une excellente occasion de réfléchir, mais que vous aimeriez le faire différemment, nous aimerions vous offrir l'occasion de le faire à travers le prisme et l'état d’esprit de l'**Appreciative Inquiry**. Vous trouverez dans ce guide les questions qui pourront vous aider à faire cette relecture seul ou en ayant une conversation avec un collègue, un membre de votre équipe, un ami ou un être cher et vous interviewer ainsi à tour de rôle à l’aide de ce guide.

1 : LE MEILLEUR DE 2020



Souvenez vous ...

En réfléchissant à tout ce que vous avez vécu en 2029, choisissez un moment ou une expérience dont vous êtes heureux ou fier. Ce moment ou cette expérience peut avoir été très significatif et mémorable ou un petit mais brillant moment qui vous a quand même donné de la joie ou de l'énergie (et qui pourrait peut-être être facilement passer à la trappe si vous ne prenez pas le temps de vous le remémorez). Il se peut que ce soit plus tôt dans l'année, au milieu de l'année ou une expérience plus récente...

En lisant cette question - quelque chose pourrait venir à votre esprit très rapidement et si c'est le cas, génial ! Si vous avez de la difficulté à identifier un moment ou une expérience, accordez-vous quelques instants, et nous vous suggérons de regarder dans votre agenda pour vous reconnecter avec ce que vous avez vécu ou faites une liste d'événements possibles et choisissez-en un.

Souvenez vous ...

Une fois que vous avez identifié le moment fort à explorer, reconnectez-vous à cette expérience dans son intégralité :

a. Que s'est-il passé exactement ?

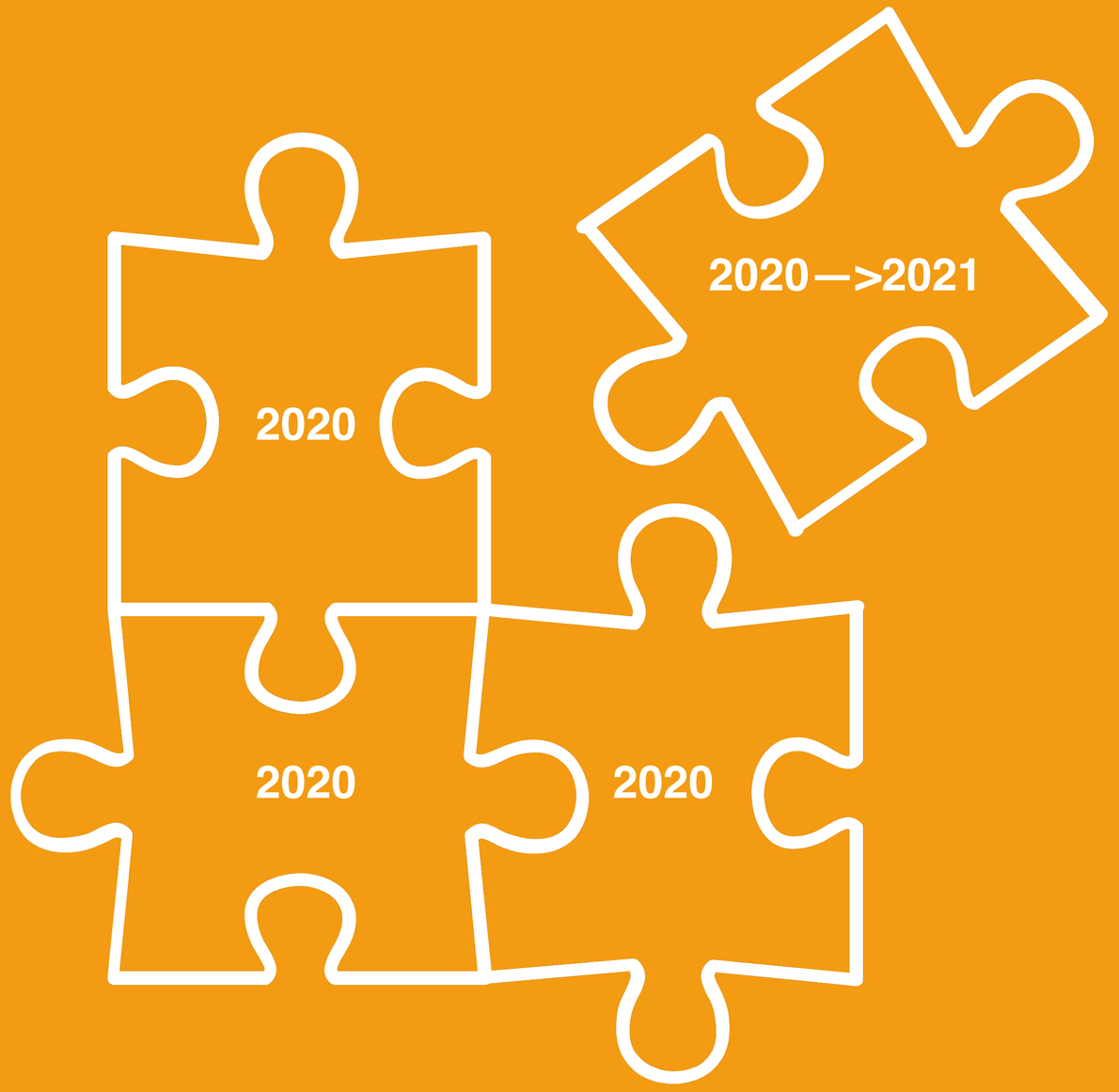
b. Avec qui étiez-vous ?

c. Qu'avez vous fait qui a fait une différence ? Qu'est-ce que les autres personnes autour de vous ont fait qui a aidé ?

d. Qu'est-ce qui a fait de ce moment un moment ou une expérience marquante ? Qu'avez-vous vécu dont vous êtes fier ou qui a été significatif pour vous ?

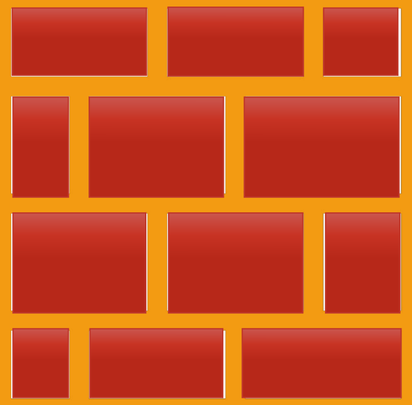
e. Qu'avez-vous accompli ? Comment ?

Ce que 2020 invite en 2021 ...



Quelles parties de cette expérience aimeriez-vous vivre davantage en 2021 ?

Il y a eu aussi des moments difficiles...



Le fait d'être reconnaissant ne signifie pas que nous ignorons les parties difficiles de notre vie ou les moments dont nous sommes moins fiers - au contraire, nous voulons aussi les mettre en lumière, mais d'une manière différente ; alors, incluons aussi certains des moments ou des expériences difficiles que vous avez pu vivre cette année - choisissez celui qui se démarque le plus pour vous cette année :

a. Qu'est-ce qui a été si significatif dans cette expérience pour que vous la choisissiez ?

b. Comment avez-vous réussi à naviguer à travers cette expérience ? Comment avez-vous fait face à tout ce que vous avez dû affronter ? Comment avez-vous fait ce qui était nécessaire malgré les difficultés ?

c. Qu'avez-vous réussi à accomplir (même si c'était spécial ou banal) malgré les difficultés que vous avez rencontrées ?

d. Quelles sont vos forces (celles que vous saviez déjà que vous aviez) qui vous ont aidé, et quelles nouvelles forces avez-vous découvertes ?

e. En regardant cette expérience avec le bénéfice du recul, qu'en avez-vous tiré ? Quels enseignements utiles avez-vous découverts à votre sujet ? Sur les autres ? Que savez-vous maintenant, à la suite de cette expérience, qui pourrait vous servir à l'avenir ?

Des rencontres qui ont compté...

Nous rencontrons également de nombreuses personnes chaque année. Certaines de ces rencontres peuvent durer un moment et d'autres peuvent être brèves.

a. Qui avez-vous rencontré ou avec qui avez-vous interagi, cette année, qui a laissé une marque positive sur vous ?

b. De quoi avez-vous discuté ou qu'avez-vous vécu avec cette personne qui vous est si chère ?

c. Comment cette rencontre a-t-elle contribué à votre succès cette année ?

d. Quelles qualités avez-vous découvertes chez cette personne ? Quelles qualités en vous-même avez-vous découvertes à travers cette rencontre ?

e. Imaginez que vous avez eu l'occasion de dire à cette personne quelle marque elle vous a laissée, que lui diriez-vous ?

2 : EXPLOREZ VOS RESSOURCES

2020

Ressources, forces & opportunités existantes

Après avoir exploré les moments importants et les personnes qui ont marqué cette année, tournons notre regard vers l'" ici et maintenant " et valorisons ce que nous avons :

1. Compte tenu de toutes les expériences auxquelles vous avez réfléchies plus tôt et des autres expériences significatives que vous avez vécues cette année, quelles sont les forces dont vous vous rendez compte maintenant ? Quels " pouvoirs spéciaux " posez-vous ?

2. Parmi toutes les ressources que vous avez et toutes les personnes que vous connaissez , quelles sont les ressources ou les personnes auxquelles vous pouvez facilement accéder et sur lesquelles vous pouvez compter pour vous aider en 2020 ou pour faire de cette année une année (encore) plus facile ou plus réussie ?

3. Quelles opportunités pour vous-même pouvez-vous voir à l'avenir ? Ces opportunités peuvent être clairement visibles ou bien être en train d'émerger. Peut-être qu'elles sont seulement basées sur votre intuition à ce stade.

4. Quelles sont les opportunités de croissance, d'apprentissage, de développement, de connexion ou de guérison qui apparaissent sur votre " écran radar " ?

Quelles sont dans ces possibilités, celle qui vous importe le plus ?

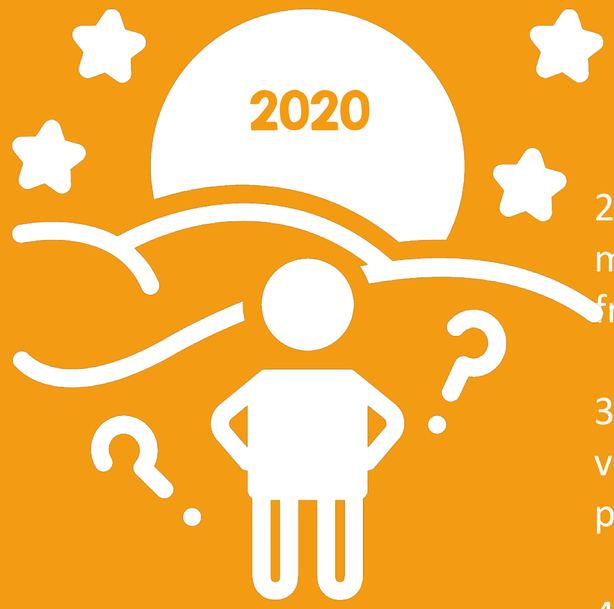
3 : LE MEILLEUR DE 2021

Allez de l'avant vers 2021...

Maintenant que vous avez réfléchi à cette dernière année et à ce qui se passe actuellement dans votre vie, imaginons les possibilités qui s'offrent à vous en 2021 :

1. Quels sont vos trois souhaits pour vous-même en 2021 ?

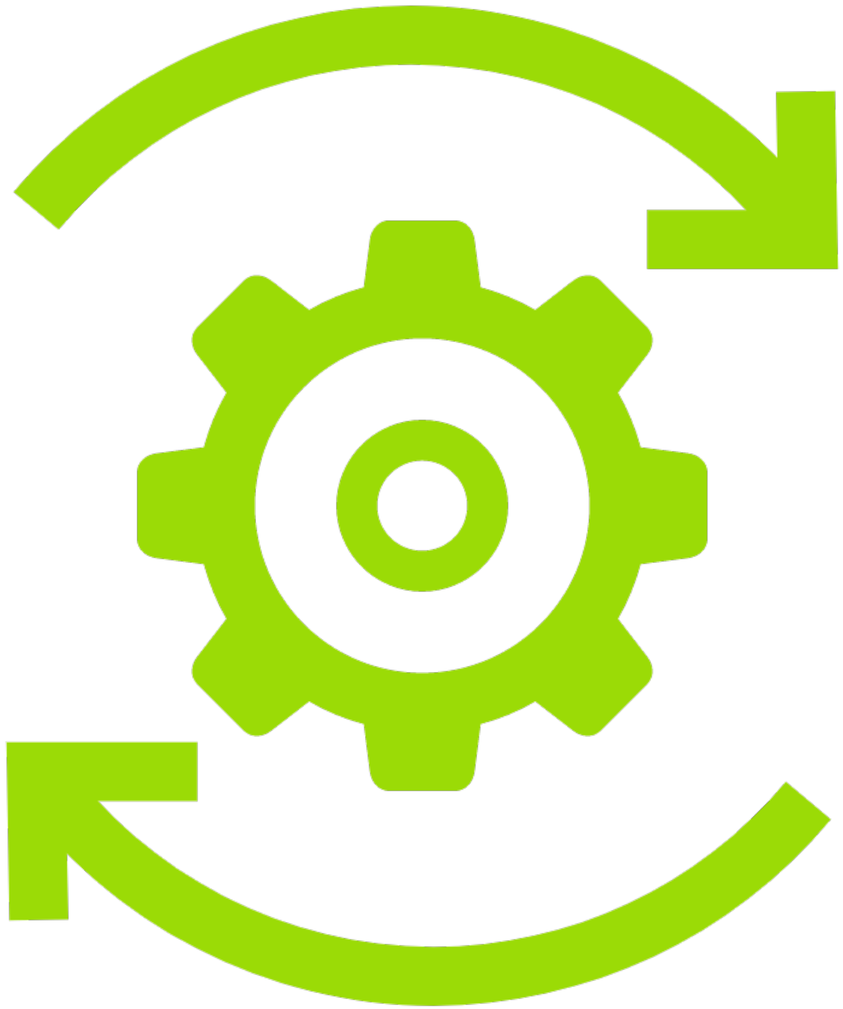
    a.
    b.
    c.



2. Qu'aimeriez-vous réaliser en 2021 ? Quelles sont les percées que vous aimeriez réaliser ? Quelles " montagnes " ou quels terrains difficiles aimeriez-vous traverser ? Comment sauriez-vous que vous les avez franchis ?

3. Imaginez que vous reviviez ce processus de réflexion à la fin de l'année 2021. Qu'est-ce qui vous réjouira ou vous impressionnera dans votre réflexion sur l'année ou dans le partage de vos expériences avec d'autres personnes à ce moment-là ? Qu'est-ce qui serait encore mieux pour vous en 2021?

4. Et quel serait ce premier pas vers une année florissante.... Quel est le plus petit pas que vous aimeriez faire en premier lieu en 2021 pour aller dans la direction de vos rêves et de vos aspirations ? Qu'est-ce qui pourrait être encore plus petit que cela ? Plus rapide ? Qu'est-ce qui pourrait être encore plus facile ? Quoi d'autre ?



Réflexion Individuelle

Le processus suggéré

Cela peut être une réflexion que vous faites seul(e)...

Si vous préférez terminer cette réflexion de fin d'année par vous-même, trouvez un endroit tranquille et arrangez-vous de façon à ne pas être dérangé.

Suivez les questions dans l'ordre où elles apparaissent sur la page. Les questions ont un ordre très soigneusement réfléchi. Si, toutefois, vous souhaitez réfléchir plus longuement à l'une des questions, vous pouvez la sauter, continuer avec les autres questions et y revenir plus tard.

Les premières questions porteront sur des expériences ou des rencontres spécifiques que vous avez vécues cette année. Il est important que vous vous concentriez sur une histoire ou un exemple spécifique pour chaque question (plutôt que d'essayer de résumer ou de généraliser). En réfléchissant à chaque question, essayez d'être aussi précis que possible, en vous rappelant les détails de chaque expérience - comme si vous reviviez chaque expérience. Le " jus " de chaque expérience est important !

Vous pouvez prendre des notes pendant que vous réfléchissez à chaque question ou même dessiner/gribouiller si cela vous aide à rassembler vos idées.

Lorsque vous avez terminé de répondre à toutes les questions, regardez vos notes et identifiez les idées les plus inspirantes pour vous.

Ou à 2 dans le cadre d'une interview/conversation (1/2)

Cette réflexion peut être très agréable lorsqu'elle est réalisée avec un partenaire. Pour ce faire, trouvez un endroit calme où vous pouvez vous rencontrer et vous organiser de façon à ne pas être dérangé pendant un certain temps. Cette réflexion peut également être complétée par une vidéo en ligne (comme skype) ou par téléphone, bien que cela fonctionne mieux lorsque vous pouvez vous affronter.

Prévoyez un temps égal pour chacun de vous - nous recommandons au moins 30 minutes pour chacun. Décidez qui posera les questions (l'intervieweur) et qui y répondra en premier (la personne interrogée). L'intervieweur suivra les questions dans l'ordre où elles apparaissent sur la page (l'ordre est très bien pensé). Laissez à votre partenaire le temps nécessaire pour répondre à chaque question.

Les premières questions porteront sur des expériences ou des rencontres spécifiques que vous avez vécues cette année. Il est important que vous vous concentriez sur une histoire ou un exemple spécifique pour chaque question (plutôt que d'essayer de résumer ou de généraliser).

Si vous êtes l'intervieweur, encouragez votre partenaire à être aussi précis que possible - comme s'il revivait chaque expérience. Le "jus" de chaque expérience est important ! Si vous êtes curieux de savoir ce qu'ils ont partagé, n'hésitez pas à approfondir.

Ou à 2 dans le cadre d'une interview/conversation (1/2)

Écoutez les réponses de votre partenaire et évitez de vous lancer dans vos propres réponses, idées ou conseils - vous en aurez l'occasion plus tard.

Vous pouvez prendre des notes pour saisir les réponses de votre partenaire. Il n'est pas nécessaire de saisir chaque détail - concentrez-vous sur les idées clés et sur les choses qui ont suscité votre intérêt.

Lorsque vous avez répondu à toutes les questions, changez de rôle et recommencez le processus. Lorsque les deux partenaires ont répondu à toutes les questions, partagez avec l'autre vos commentaires sur les points que vous avez trouvés les plus intéressants ou les plus énergisants.

Pour l'acheter en format papier ou kindle

https://tinyurl.com/tac8jtb

Notre site internet

www.appreciative-inquiry.fr

Vive 2021 !

Que voulez-vous osez en 2021 ?

positive transformation

WHAT YOU FOCUS ON GROWS