

Exercice d'autogestion : dessinez vos ressentis corporels

But de l'exercice

Lors de votre réflexion stratégique, vos idées, les événements, les décisions à prendre peuvent générer des ressentis corporels. Ce sont des indices à prendre en compte pour enrichir votre intuition stratégique. Il peut s'agir de sensations agréables comme de la chaleur ou des picotements, ou des tensions dans des parties de votre corps.

Comment faire ?

- Commencez par prendre 2 respirations lentes et profondes afin de retrouver le calme.
- Evoquez l'objet de votre réflexion (idée, événement, but, situation, prise de décision, etc.)
- Dessinez, sur une silhouette (homme ou femme), les ressentis provoqués dans votre corps (chaleur, picotements, tensions, posture, caractéristiques associées comme des couleurs, des sentiments, etc.)

Référence : Storch, M., & Krause, F. (2017). *Selbstmanagement-ressourcenorientiert Grundlagen und Trainingsmanuel für die Arbeit mit dem ZRM 6., überarbeitete Auflage*. Bern: Hogrefe AG.



