

Comment vous sentez-vous en ce moment ?

relax
fière
frustrated
surcharger
empathique
dépassé
motivated
fébrile
drainée
contente
calm
heureux
objectif réaliste
fatigué
open hearted
fatiguée
calme
focused
happy
tired
sad
excited
fatigue
relaxed
excité
faim



Qu'avez-vous appris sur la façon de fixer les bons objectifs pour le moment ?

Pas trop :(

Un objectif à court terme (petit pas)

un objectif réaliste

Pas trop gros, pas trop petit. Atteignable dans une fenêtre de quelques jours, 1 ou 2 semaines.

Qqch qu'on croit être capable de faire

Réalistes Motivants

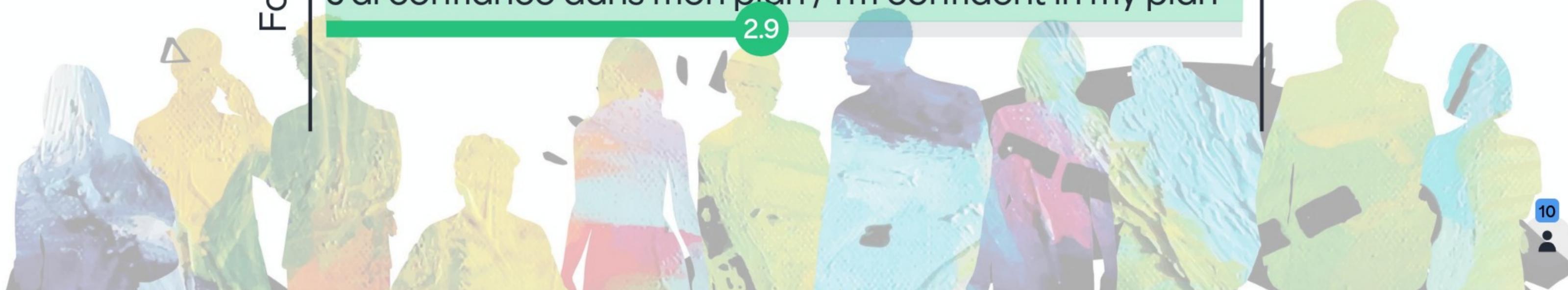
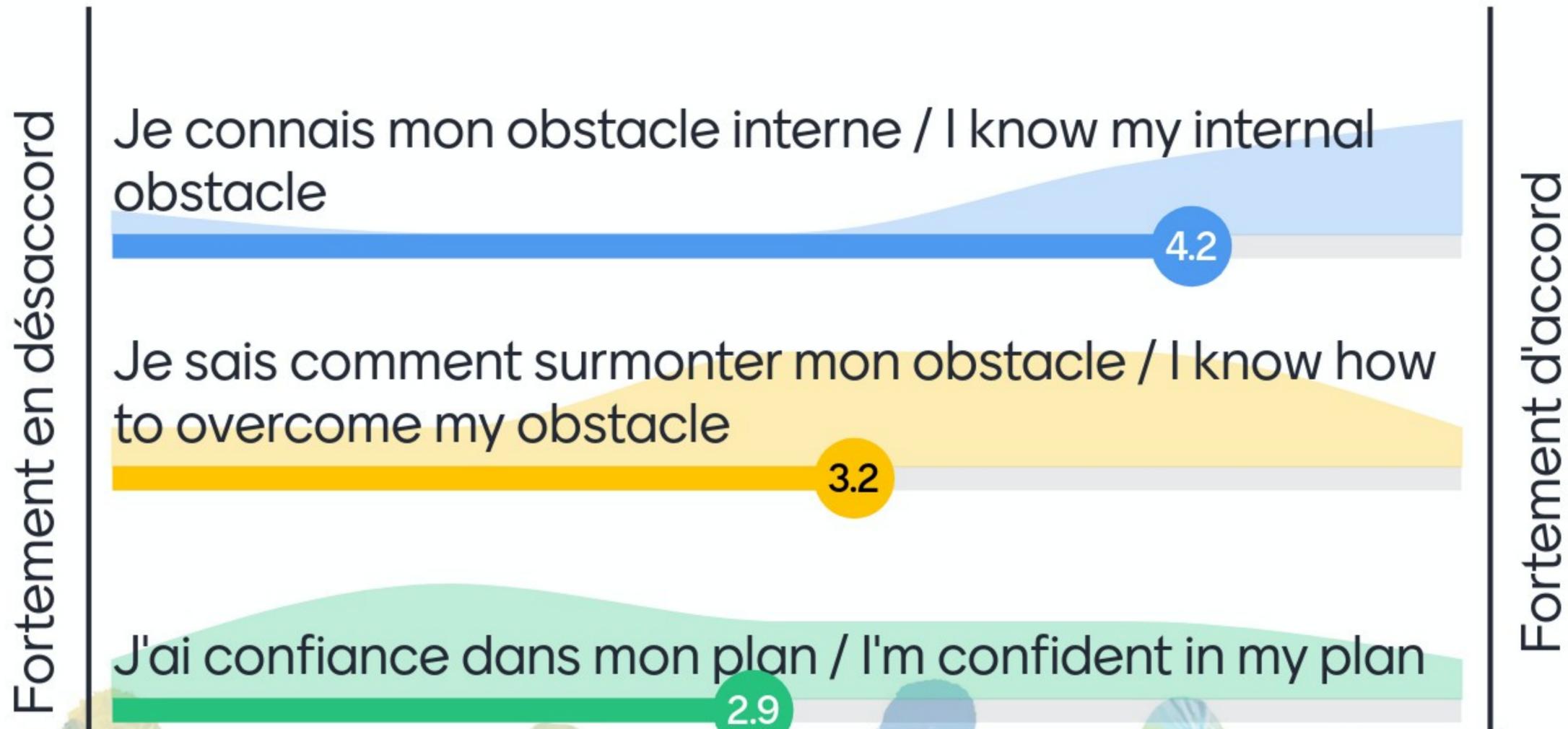
On a besoin de prendre une pause. En ce moment, beaucoup ce passe et on devrait prendre du temps pour soi

Les objectifs sont très subjectifs à chacun.e et démontrent un changement qui est important de manière personnelle

avoir les petits objectifs pour evite la frustration



Comment va votre POUVOIR D'ACTION ?



Comment pourriez-vous utiliser la théorie de l'espoir ?

Partout!

En intervention, pour moi-même, avec des proches.

Avec mes clientes

Avec un jugement clinique, ou les objectifs ou faire de plans aideront, et non feront du mal, a la personne

Durant mes moments d'introspections

un peu tous les jours pour revoir où on est est dans nos objectifs

Pour pratiquer du self-care

etre positive

