

« Cultiver ses envies »

Fiche 5/6

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- Un tableau blanc, un feutre
- Des feuilles de brouillon
- Feutres noirs fins ou stylos
- Des fiches «Pont de cordes»

Objectif :

Cet atelier s'inspire d'un atelier de facilitation utilisé dans les équipes de travail. Il est à animer en complément d'un atelier «Cap sur mes objectifs» ou encore «Les motivations mouvantes» pour que chaque participant·e puisse concrétiser une envie formulée précédemment.

Il permet de se rendre compte que tout objectif peut être découpé en plusieurs tâches, en petits pas pour le rendre plus accessible à atteindre.

AVANCER À PETITS PAS



Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant·e-s à prendre place autour de la table et dessiner au tableau un pont simplifié. Expliquer au groupe qu'on va voir comment découper un objectif pour le rendre plus facile à atteindre.
 - Distribuer à chaque participant·e un visuel du « Pont de corde ».
 - Demander à chacun·e de penser à une envie, un projet petit ou grand (vous pouvez reprendre le fruit des ateliers précédents pour les aider) et de le noter sur leur document « Pont de corde ».
 - Expliquer que tout objectif peut être découpé en différentes étapes et chaque étape à nouveau en petites tâches. Par exemple, faire un gâteau nécessite d'avoir les ingrédients, de préparer la pâte, de préchauffer son four, etc.
 - Inviter les participant·e-s à lire au groupe leurs objectifs puis à réfléchir aux 3 grandes étapes intermédiaires de leur objectif .
- Il est important de passer voir chaque participant·e pour les aider à identifier ces 3

Bénéfices :

- Valoriser les projets de chacun·e en leur donnant de la crédibilité et du temps consacré
- Donner les moyens aux participant·e-s de concrétiser leurs objectifs, de cultiver leurs envies
- Faire comprendre la notion de petits pas par une approche très concrète et pratique



« Cultiver ses envies »

AVANCER À PETITS PAS



Objectif global :

Etape 1 :

Etape 2 :

Etape 3 :

Action 1 :



Action 2 :



Action 3 :

