

Mon arbre des ressources

Une métaphore pour explorer vos ressources. Remplissez quelques éléments à votre rythme, sous forme de mots, de liste ou de dessin. Choisissez ce que vous souhaitez aborder ; la recherche de perfection n'est pas nécessaire.

1. Racines : ce qui me soutient

Quels apprentissages, valeurs, personnes ou conditions me sont utiles ?

Mes apprentissages et connaissances utiles :

Mes valeurs repères :

Les personnes ou conditions sur lesquelles je peux m'appuyer :

2. Tronc : mes capacités, avec des faits

Exemple inventé : souplesse - j'ai cherché une autre méthode quand la première ne fonctionnait pas.

Capacité ou compétence	Un fait observable et son contexte

Une direction pour la suite

3. Fruits : mes réalisations et petits pas

Quels faits ai-je tendance à minimiser ? Un début, une action imparfaite ou une demande d'aide peuvent compter.

4. Branches : mes envies à explorer

Quelles directions me donnent envie ? Une seule priorité suffit pour commencer.

La branche que je choisis maintenant :

Une ressource déjà disponible pour la soutenir :

Une aide, un apprentissage ou une condition à prévoir :

Un petit pas que j'ai envie d'essayer :

Cette fiche est un support pédagogique de coaching, sans score ni valeur diagnostique. Vous pouvez la garder pour vous ou partager seulement ce qui vous convient.