

À J+ .....

Prenez un moment pour faire le point sur ce que vous avez entendu et ce que vous en avez retenu.

Repensez à ce moment d'écoute :

Repensez au contexte d'écoute et décrivez le : l'ambiance, le moment de la journée, le lieu, etc

Handwritten notes in a purple brushstroke box.

Repensez à l'intervenant : Qui-est-ce ? Comment intervient-il ? Que retenez-vous de lui ? etc

Handwritten notes in a purple brushstroke box.

Décrivez le message principal que vous avez perçu ? Quel-est-il ? Qu'avez-vous compris ?

Handwritten notes in a purple brushstroke box.



# MA FICHE DE (RÉ)-ÉCOUTE

Je reviens sur l'intervention de .....

Écoutée le : .....

Avec le recul, quel est le message principal que je conserve ?

Handwritten notes in a pink box.

Quelle est l'émotion que je ressens maintenant ? Il-y-a-t-il une différence ?

Handwritten notes in a pink box.

Pour résoudre ce besoin, quelle est l'action principale à mettre en oeuvre :

Handwritten notes in an orange box.

Votre besoin principal est donc :

Handwritten notes in a green box.

Selon vous, pourquoi ressentez-vous cette émotion ? Cherchez d'où cela vient. Quelles sont les causes ?

Handwritten notes in a yellow box.