



Évaluation a posteriori

Exercice – Visualiser votre moi idéal

Imaginez une réunion d'équipe qui rassemble toutes les personnes clés avec lesquelles vous travaillez : les membres du personnel que vous supervisez, des superviseurs et des gestionnaires, votre chef de service. Vous ne participez pas à cette réunion. Imaginez que les personnes qui y assistent doivent écrire une biographie décrivant votre rôle de gestionnaire. Soyez le plus honnête possible et écrivez ci-dessous ce que vous pensez qu'ils pourraient dire.

Imaginez maintenant que vous pourriez réécrire ou modifier cette biographie pour qu'elle soit exactement comme vous le souhaitez. Comment cette version révisée se lirait-elle?

La majorité d'entre nous trouveront des écarts entre la version réaliste et la version idéale de la biographie. Réfléchissez aux principales différences. Comment pourriez-vous apporter des changements dans ces domaines et que pourriez-vous vous engager à faire différemment? Soyez réaliste.

LA GESTION EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE



Je m'engage à poursuivre activement les changements positifs que j'ai recensés comme importants pour améliorer mon approche professionnelle. J'effectuerai la première étape de ce processus pendant la période suivante :

_____ (date de début)

_____ (date de fin)