



La « Traversée de la Rivière »

Pour:

- Retrouver confiance
- Enlever un sentiment de « victimisation » et retrouver son « pouvoir »
- Prendre conscience de son leadership ou le restaurer

Dans quelles circonstances l'utiliser:

- Après la mise à jour de vos points forts
- Lorsque vous avez une difficulté à dépasser

Temps nécessaire:

- 45 mn

Présentation de l'Outil :

Cet outil, qui fait appel à l'hypnose Ericksonienne, permet de vous reconnecter à vos ressources simplement et efficacement.

Comment utiliser l'outil :

Il vous suffit de [télécharger le fichier audio](#) et de vous laisser guider. Pensez à vous installer confortablement et assurez-vous que personne ne viendra vous déranger pendant l'exercice.

VOTRE FEEDBACK

Ce Feedback concerne la fiche et l'outil associé. Si vous le souhaitez, vous pouvez le compléter puis le retourner à :

coach@emploibooster.com

Merci !

1. Comment vous sentez-vous après la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil associé ?¹
2. En quoi vous sentez-vous mieux/moins bien/ pareil ?²
3. Qu'est ce que la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil ont « mis en route » pour vous ?
 - a. Vous ont ils appris quelque chose ?
 - b. Vous ont ils fait découvrir quelque chose ?
4. Que garderiez-vous de cette fiche et de ce que vous obtenez grâce à l'outil ?
5. quel aspect est le plus important pour vous dans tout cela?
6. Qu'allez-vous entreprendre maintenant ?
 - a. Quand ?
 - b. Comment ?
 - c. De quelles ressources pouvez-vous disposer pour surmonter d'éventuels obstacles ?
7. Avez-vous des remarques, sur le fond comme sur la forme, à formuler concernant cette fiche et l'outil associé ? Si oui, quels sont t-ils ?
8. ette fiche et l'outil associé ? Si oui, quels sont t-ils ?

¹ Vous pouvez vous aider de l'outil suivant pour évaluer votre bien être :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Evaluer sn Bien Etre

Si vous avez besoin d'évacuer une émotion forte, vous pouvez suivant vos besoin utiliser l'un des outils suivant :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Transformer ses émotions / Les 3 lettres