

Fiche guide

Sur l'ordinateur, vous avez visionné ou pris connaissance par des fiches aide-mémoire différentes compétences que vous pouvez appliquer dans une relation. Vous avez également évalué ce que vous pouvez ou voulez améliorer dans votre relations proches ou lointaines.

Pour vous aider dans la réalisation de cet exercice, nous vous proposons de remplir les différentes cases ci-dessous pour clarifier quels sont vos besoins et vos buts à atteindre dans la relation avec l'autre.

1. Nom de la personne

2. Demande à faire à cette personne (par exemple, reprendre contact, demander plus de temps seul, diminuer les inquiétudes, prendre un café ensemble, ect)

3. Outils le plus adéquat pour le faire (DEAR MAN, GIVE, FAST)

4. Moment et lieu pour le faire

5. Que faire en cas de difficulté ?