



QUELS SONT MES BESOINS ?

Cet exercice permet de prendre contact avec ses besoins et ses émotions.

Parmi les besoins énumérés, choisissez-en un ou deux, seulement, qui vous manquent le plus au travail.

- Acceptation
- Accomplissement
- Accueil
- Affirmation
- Appartenance
- Appréciation
- Apprentissage
- Attention
- Authenticité
- Autonomie
- Beauté et harmonie
- Bien-être
- Bienveillance
- Célébration
- Choisir ses rêves / Objectifs / valeurs
- Choisir les moyens pour réaliser ses rêves
- Clarté
- Commémoration des deuils et des pertes (d'un projet etc.)
- Cohérence
- Communication
- Concertation
- Confiance
- Confort
- Considération
- Contact
- Convivialité
- Coopération
- Créativité
- Croissance
- Dévouement
- Douceur
- Echange
- Ecoute
- Empathie
- Epanouissement
- Equilibre
- Equité
- Espace
- Estime de soi
- Evolution
- Expression
- Faire un bon usage de mon temps
- Humour
- Inspiration
- Intégrité
- Légèreté
- Liberté
- Lumière
- Mouvement
- Paix
- Partage des joies et des peines
- Participation
- Préservation (du temps, de l'énergie etc.)
- Protection
- Réalisation
- Reconnaissance
- Réconfort
- Récréation
- Repos
- Respect de mon rythme
- Respect de soi / de l'autre
- Respiration
- Ressourcement
- Sécurité affective
- Sécurité matérielle
- Sens, compréhension orientation
- Sensibilité
- Sérénité
- Simplicité
- Sincérité
- Honnêteté
- Soutien
- Spontanéité
- Stimulation
- Tranquillité