

<b>1) DESCRIPTION DE L'OUTIL</b>
<p>Le Daily Reflection Journal est un outil personnel conçu pour améliorer la conscience de soi et promouvoir l'autorégulation.</p> <p>à travers des réflexions guidées sur les expériences, les sentiments et les actions quotidiennes.</p> <p>Durée : 15 minutes – quotidiennement</p>
<b>2) OBJECTIFS DE L'OUTIL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter la conscience de soi en identifiant des modèles de comportement et d'émotions.</li> <li>• Développer de meilleures compétences d'autogestion grâce à une pratique réflexive.</li> <li>• Améliorer les capacités de prise de décision et de résolution de problèmes.</li> <li>• Promouvoir la régulation émotionnelle et la pleine conscience.</li> </ul>
<b>3) CONNEXION DE L'OUTIL AVEC LA COMPÉTENCE</b>
<p>Cet outil est directement lié à la compétence d'autorégulation en facilitant une pratique quotidienne qui encourage les individus à réfléchir à leurs réponses émotionnelles et à leur comportement, aidant ainsi à construire une approche plus réfléchie et contrôlée des défis.</p>
<b>4) MATÉRIAUX DE RESSOURCES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un journal ou un document numérique pour enregistrer les réflexions.</li> <li>• Questions guidées ou invites pour faciliter des entrées significatives.</li> <li>• Séances d'examen régulières pour évaluer les progrès et les idées</li> </ul>
<b>5) COMMENT APPLIQUER L'OUTIL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Étape 1 : À la fin de chaque journée, passez 10 à 15 minutes à écrire dans le journal.</li> <li>• Étape 2 : Répondez aux invites qui encouragent la réflexion sur les expériences émotionnelles, les décisions et les actions de la journée.</li> <li>• Étape 3 : Identifiez toutes les situations difficiles à gérer et explorez différentes réponses ou solutions.</li> <li>• Étape 4 : Fixez des objectifs pour le lendemain en fonction des informations tirées du journal.</li> </ul>
<b>6) QUE APPRENDRE</b>
<p>Les participants apprendront à observer et à analyser leurs propres comportements et émotions de manière critique, ce qui leur permettra d'améliorer leurs compétences d'autorégulation. Ils développeront également une meilleure compréhension de la façon dont leurs actions s'alignent sur leurs objectifs et leurs valeurs.</p>