



Alain Emery Copyright		Version 1.0 13.09.2011
 Comment ça marche		

### Quelques conseils pour le travail en ligne !



La rubrique "Comment ça marche" permet de planter le décor et de comprendre comment fonctionne la thématique.

Il peut être intéressant de la relire à plusieurs reprises pour bien saisir le sens du texte.

N'hésitez pas à revenir régulièrement dessus après coup lorsque les notions redeviennent diffuses ou confuses (rassurer vous, c'est normal de ne pas saisir tout du premier coup)

Le temps permet toujours d'aller plus profondément dans la compréhension d'une thématique, d'avoir de nouveaux niveaux de lecture !



Les rubriques "Connaissance de soi" et "Pistes de réflexion" sont des exercices permettant d'approfondir l'introduction "Comment ça marche".

La rubrique "Connaissance de soi" permet de commencer à réfléchir à la thématique et la rubrique "Pistes de réflexion" est là pour vraiment prendre du recul sur soi et d'aller vers de nouvelles solutions et donc de nouveaux horizons.

Pour que ces exercices soient d'une quelconque utilité, il est important de pouvoir y consacrer du temps et de pouvoir le faire dans un certain état d'esprit !

## Investir du temps

Pour travailler sur une rubrique, il est nécessaire d'imprimer les documents et d'écrire les réponses sur les documents imprimés. La simple lecture des documents n'est d'aucune utilité.

Il est conseillé de bloquer des plages de temps assez longues pour pouvoir se mettre en condition, réfléchir et peser ses réponses : une soirée ou une demie journée sont plus adaptés que 30 minutes de temps en temps.

L'intervalle de temps conseillé entre les deux rubriques "Connaissance de soi" et "Pistes de réflexion" est au minimum d'une semaine et idéalement 2 à 3.

Cet intervalle permet à l'esprit de "décanter", de prendre du recul, de s'approprier les questions avec tout leur sens.

Cela sera très régulièrement un "jack pot" que de refaire la rubrique "Pistes de réflexion" après 6 mois, 1 an pour voir les évolutions en soi !

## État d'esprit

Il est important de pouvoir être au calme au moment de faire les exercices. Si juste avant vous avez eu une journée de travail intense ou que juste après, vous avez un rendez-vous essentiel avec votre responsable, le mieux est vraiment de reporter à un autre jour cette séance de travail!

Chacun aura un moment qui lui sera idéal dans la journée, dans la semaine en termes de calme, de fraîcheur mentale, d'ouverture à se tourner vers soi.

Il y a aussi des moments où nous n'avons pas envie de faire ces "fichus exercices", alors le mieux est de ne pas les faire, c'est vrai !

Si je sens que je DOIS ou que je DEVRAIS faire les exercices, alors c'est que ce n'est pas le bon moment pour les faire et même si cela va mettre en difficulté mon planning...!!!

N'oublions pas que ces exercices sont là pour vous rendre service et non l'inverse ; vous n'êtes pas à leur service. L'important est la qualité, plus que la quantité de travail faite !



Mise en pratique

La rubrique "Mise en pratique" est la partie mentorat de ce cours. Elle permet de se dépasser et d'aller au-delà de ce que nous connaissons et / ou pratiquons au quotidien.

Pour que cette rubrique remplisse pleinement sa fonction ; choisir 1 ou 2 points qui seront chaque semaine mise en pratique, jusqu'à ce qu'ils deviennent des secondes natures !

Ensuite en prendre d'autres que nous considérons comme importants et poursuivre.