

30 questions pour dépasser les échecs

S'appuyer sur les réussites...



Qu'est-ce que tu sais bien faire et que tu aimes faire ?

Comment l'as-tu appris ?

Depuis quand sais-tu le faire ?

Quels obstacles as-tu surmontés ?

Quels efforts as-tu déployés ?

A qui as-tu demandé de l'aide pour l'apprendre ?

Combien de temps cela t'a-t-il pris pour y arriver ?

De quoi es-tu particulièrement fier(e) ?

Combien de fois as-tu échoué/ raté ?

Comment est-ce que tu pourrais encore t'améliorer ?

pour dépasser la peur de l'échec...

Qu'est-ce que tu ne sais pas encore faire et que tu aimerais savoir faire ?

Qu'est-ce que tu sais déjà faire et qui pourrait te servir ?

Qu'est-ce que tu peux faire pour t'en rapprocher un peu plus ?



Quels seraient les obstacles qui pourraient t'en empêcher ?

A qui pourrais-tu demander de l'aide ?

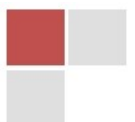
Quelles stratégies connais-tu que tu pourrais appliquer ?

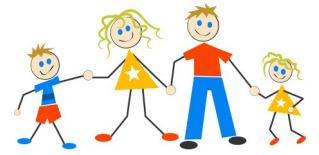
Comment font les autres ? Comment peux-tu utiliser leurs stratégies ?

De quoi as-tu besoin pour t'entraîner ?

De combien d'essais penses-tu avoir besoin ?

Que feras-tu si c'est difficile ?





... et analyser ses erreurs !



Quelle a été ta plus grosse erreur (de la journée/ semaine/ mois...)?

Est-ce que tu as vraiment fait de ton mieux ?

Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?

Quels ont été les obstacles ?

De quoi aurais-tu eu besoin ?

Qu'est-ce qui s'est passé ensuite ?

Qu'est-ce que tu as appris de cette erreur ?

Qu'est-ce que tu vas changer la prochaine fois ?

Comment peux-tu t'améliorer ?

Que feras-tu si tu échoues à nouveau ?

