**Fiche 24. SUIVI DE L’UTILISATION DES COMPÉTENCES SUR L’EFFICACITÉ INTERPERSONNELLE.**

Nom: Début de la semaine :

Remplissez cette feuille chaque fois que vous mettez en pratique vos compétences interpersonnelles et chaque fois que vous en avez l'occasion, même si vous ne faites rien (ou presque rien) pour vous entraîner. Écrivez au dos de cette feuille si vous avez besoin de plus de place.

**ÉVÉNEMENT DÉCLENCHEUR** de mon problème : Qui a fait quoi à qui ? Qu'est-ce qui a conduit à quoi ?

OBJECTIFS DE LA SITUATION (Quels résultats je veux obtenir) :

PROBLÈME DE RELATION (ce que je veux que l'autre personne ressente à mon égard):

QUESTION DE RESPECT DE SOI (Comment je veux me sentir dans ma peau) :

**Mes PRIORITÉS dans cette situation** : Notez les priorités 1 (la plus importante), 2 (la deuxième plus importante) ou 3 (la moins importante).

OBJECTIFS, RELATIONS PERSONNELLES, RESPECT DE SOI.

**Déséquilibres et CONFLITS DE PRIORITÉS** qui ont rendu difficile l'efficacité dans cette situation :

**Ce que j'ai dit ou fait dans cette situation** : (Décrivez et encerclez ci-dessous.).

**DEAR MAN** (Obtenir ce que je veux) :

**D**écris la situation ?

**E**xprimé mes sentiments/opinions ?

**A**ffirmé ?

**R**enforcé ?

**M**aintenu la pleine conscience ? Avec le disque rayé ? En ignorant les attaques ?

**A**pparaître confiant ?

**N**égocier ?

**GIVE** (Garder la relation) :

**G**arder la bienveillance ? ¸

Pas de menaces ?

Pas d’attaques ?

Pas de jugements ?

**I**ntéressé ?

**V**alidé ?

**Ê**tre cordial ?

**FAST** (Garder mon respect de soi):

**F**air play ?

**A**rrêter les excuses ?

**S**outenir les valeurs ?

**T**ransmettre honnêtement ?

**Quelle a été l'efficacité de l'interaction ?**