

# COMMENT SE RÉALISER?



Marianne Esolen nous présente des approches à utiliser pour gérer le changement et se réaliser dans son livre intitulé « Practical Supervision ». Dresser la liste des approches que vous utilisez pour gérer le changement et pour vous permettre de vous réaliser et croître personnellement.

APPROCHES	
<b>SOCIAL</b> (Clubs sociaux, adhésions, famille, amis)	
<b>PHYSIQUE</b> (Régime alimentaire, activités, bilans de santé, sommeil)	
<b>INTELLECTUEL</b> (Apprendre de nouvelles compétences, lecture, cours, ateliers)	
<b>ÉMOTIONNEL</b> (Sentiments, tranquillité d'esprit, efficacité personnelle)	
<b>SPIRITUEL</b> (Foi, bien-être, méditation)	