

La situation

1. Ma **compréhension** de la situation
 - Événement déclenchant
 - Expériences antérieures de transition
 - Période où la transition survient
 - Impact de la transition sur mon rôle
 - Ce que je comprends de la perception des autres
- 2, Mon **ressenti** de la situation
 - Les sensations et émotions vécues
 - Les besoins qui sont liés

Le Soi

(ressources personnelles et psychologiques)

- Réalisations
- Motivations
- Valeurs
- Qualités
- Savoir-faire

Ressources et limites pour s'adapter à une transition professionnelle

Les soutiens

(aides extérieures dont je peux bénéficier)

- Proches
- Institutions
- formation

Les Stratégies

(manières dont j'aborde le problème pour rebondir)

- De quelles façons est-ce que je prends ma carrière en main?
 - Quels objectifs je souhaite atteindre ?
- Quelles sont les options de décision qui se présentent et les risques associés?
- Quelles sont les démarches à entreprendre et les stratégies concrètes à mettre en œuvre pour aller de l'avant?