

ANNEXE 1: MESURER MA VIE RELATIONNELLE

La qualité relationnelle se mesure à travers certains critères.
Voici un outil inspiré du livre « Purpose driven life » de Rick Warren.

12 compétences relationnelles

1. **L'authenticité** (faire part de ses vrais sentiments)
2. **L'ouverture proactive** (être avenant plutôt que d'attendre l'initiative de l'autre)
3. **La réciprocité** (Soins et encouragements mutuels. J'écoute autant que je peux parler de moi.)
4. **L'empathie** (se mettre à la place des autres et ressentir les émotions de l'autre au-delà des faits)
5. **La synergie** (mettre son énergie en commun pour multiplier)
6. **La miséricorde** (se pardonner)
7. **La franchise** (se dire la vérité, surmonter les tensions)
8. **L'humilité** (admettre ses faiblesses)
9. **L'assertivité** (affirmation de soi et de l'autre)
10. **La confidentialité** (ne pas faire de ragots)
11. **L'engagement durable et régulier** (donner une priorité au groupe de façon durable)
12. **L'élargissement** (accueillir et intégrer les personnes extérieures)

Où en suis-je dans ces 12 critères cités ?

1 = Très peu **3** = Peu **5** = Moyen **8** = Satisfaisant **10** = Excellent

Évaluation personnelle et perception par des personnes références pour un Feedback 360 :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ^{er}												
2 ^{ème}												
3 ^{ème}												
4 ^{ème}												
Moi												
Total												

Différences entre ma perception et celles de mes référents ?

Ce qui ressort comme points forts :

Les trois points de développement que je vois :

1. _____ 2. _____ 3. _____