

**FORMATION COACH
POUR
JEUNES ET ADOLESCENTS
DEMARCHE GOLDEN®
LE FACTEUR EMOTIONNEL**

MANIFESTATION DES FACTEURS EMOTIONNELS SELON LE 5^{ème} ELEMENT

Afin d'aider à mieux observer les facteurs de stabilité ou d'instabilité émotionnelle (facteurs de stress) chez les jeunes, voici une synthèse au niveau des 4 dimensions de la personnalité.

Les facteurs de stress émotionnel se mesurent soit :

Au niveau des études ; De la préparation des examens et concours ; Du choix d'orientation ; De la vie personnelle

INTUITION N - ISTZ ISFZ ESTA ESFA	SENSATION S - INTZ INFZ ENTA ENFA
Les contextes où l'accent est mis sur l'imprévu et l'incertitude	Les contextes où l'accent est mis sur les dimensions concrètes
L'obligation d'envisager le long terme, de se projeter sans se baser sur du concret	L'obligation de prendre en compte les détails
Les environnements où les changements sont rapides sans passer par des étapes et paliers	La gestion des aspects financiers
La nécessité de faire des prévisions sur des critères non vérifiables	La prise en compte des limites

SENTIMENT F - ISTA INTA ESTZ ENTA	PENSEE T - ISFA INFA ESFZ ENFZ
Les contextes où l'expression des sentiments est valorisée	Les contextes où les décisions sont prises sur des critères logiques et impartiaux
L'obligation de se centrer sur ses ressentis et ceux des autres, plutôt que sur la tâche à accomplir	L'obligation de se centrer sur la tâche plutôt que sur les personnes
Les environnements où les décisions sont prises sur la base de critères subjectifs	Les environnements où la technique, les principes et la recherche de la logique sont les principales préoccupations.
La recherche de proximité relationnelle de la part de l'entourage	La nécessité de démontrer la valeur objective de ses prises de décision

PRATIQUE DE L'AUTO PORTRAIT

Les 4 caractéristiques de Soi, selon les éléments de Typologie décrits dans ce cours:

- 1- Ce que veux être
- 2- Ce que je suis
- 3- Ce que les autres pensent que je suis
- 4- Ce que je veux devenir

→ **Etablir un auto portrait pour chaque caractéristique, dans la plus grande honnêteté :**

Qu'est ce qui apparaît de commun dans ces 4 autres autoportraits ? Le dénominateur commun...

Qu'est-ce que j'en comprends...

→ Créer un Mandala/Collage qui reprend ces 4 caractéristiques de sa personnalité :

