

Tableau de visualisation

Un tableau de visualisation est un collage d'images, de mots et de tout autre message visuel qui illustre ce que l'on veut faire, être et accomplir dans la vie.

Les tableaux de visualisation ont d'abord été utilisés comme outil par les facilitatrices et les coachs de vie pour aider les gens à préciser et viser des objectifs particuliers. L'idée étant que l'expression visuelle de nos objectifs peut grandement nous aider à demeurer centrées sur ce que nous voulons réaliser et sur nos motivations à travers les multiples occupations et distractions de la vie quotidienne.

Pour les jeunes leaders et activistes, les tableaux de visualisation sont un formidable outil pour commencer à planifier notre parcours militant.

Au fil du temps, ces tableaux constituent une source d'inspiration. Peu importe les événements de la journée, un tableau de visualisation nous rappelle constamment ce que nous voulons vraiment réaliser. Parce qu'il nous stimule aux niveaux conscient et subconscient, il peut faire des merveilles pour nous aider à demeurer centrées sur nos intentions et, ultimement, pour orienter nos trajets de militantes vers là où nous avons décidé d'aller.

EXEMPLE:

On commence par dire « Je veux travailler à protéger l'environnement ». Puis, une façon utile et dynamique de concrétiser cet objectif consiste à créer un tableau de visualisation avec les éléments suivants:

- coupures d'articles de journaux qui vous ont motivée à agir
- photos des espèces en danger qui vous tiennent le plus à cœur
- lambeaux de sacs en plastique que vous avez ramassés dans la rue ou dans un parc
- photos des décisionnaires politiques que vous souhaitez influencer
- citations d'environnementalistes que vous admirez
- copies de prévisions météorologiques qui illustrent clairement le réchauffement climatique
- notes pour vous-même!

Les possibilités d'un tableau de visualisation sont illimitées. Vous n'avez même pas à le compléter d'un seul coup. Vous pouvez en faire un projet qui évolue en même temps que vous et permettre à vos expériences de façonner qui vous êtes et ce que vous devenez ...

Suggestion: Prenez une photo numérique de votre tableau de visualisation et affichez-la sur le site grandesidees.ca.

Tableau de visualisation