

Des **outils**
pour évoluer
au sein de son
milieu d'accueil
d'enfants

.....

Destiné aux
professionnel·le·s
de milieux d'accueil
d'enfants reconnus
par l'ONE





Le Cadran d'Ofman

 Fiche(s) pratique(s) concernée(s) ?	 Quand l'utiliser ?	 Quel format ?
C : mon projet professionnel E : Mon institution et moi F : mes besoins en compétences	• En période de tension d'équipe ; • Lors d'un questionnement sur sa posture professionnelle ; • Avant un entretien d'évolution ; • Quand on souhaite améliorer sa communication avec des collègues •	Autoévaluation



Objectifs de cet outil :

- > Identifier mes qualités professionnelles
- > Repérer mes excès possibles dans certaines situations
- > Comprendre ce qui me met en tension avec les autres
- > Identifier un défi pour améliorer ma communication au travail

« Ce qui te dérange chez l'autre éclaire souvent ce qui cherche l'équilibre en toi. »



Qu'est-ce que le cadran d'Ofman ?

Le cadran d'Ofman est un outil de développement personnel et professionnel qui aide à mieux comprendre son fonctionnement... et ses réactions dans les relations. Idée clé : nos qualités sont précieuses... mais quand elles sont poussées trop loin, elles peuvent devenir des excès. Cet excès peut nous rendre plus sensibles à certains comportements chez les autres. Le défi consiste à trouver un équilibre.



	Exemple 1
Qualité	Je suis très attentif·ve aux enfants
Excès	Je peux devenir surprotecteur·rice
Allergie	Les collègues que je trouve "trop détaché·es"
Défi	Faire confiance et lâcher un peu de contrôle
	Exemple 2
Qualité	Je suis organisé.e
Excès	Je peux devenir rigide
Allergie	Les personnes désorganisées
Défi	Développer plus de souplesse

Quand le cadran d'Ofman peut-elle m'être utile ?

Cet outil vous aide à mieux comprendre votre manière de fonctionner en équipe.

Il permet de prendre du recul sur certaines situations relationnelles et de transformer une difficulté en piste d'évolution personnelle.

- Quand une situation avec un·e collègue vous agace ou se répète
- Quand vous ressentez des tensions dans l'équipe
- Quand vous souhaitez mieux comprendre vos réactions
- Quand vous voulez améliorer votre communication professionnelle



Pour aller plus loin



- Dans quelle situation récente cet outil m'aide-t-il à mieux comprendre ce que j'ai vécu ?
- Qu'est-ce que je découvre sur ma manière de réagir ?
- Quel petit changement concret puis-je tester cette semaine dans ma communication ?

Astuce

Cet outil est plus utile si vous partez de vous (et non des autres). Il peut aussi être utilisé en équipe, dans un cadre sécurisant, pour mieux se comprendre et apaiser certaines tensions.



Une question ?

- > Si besoin, identifiez les [personnes-ressources internes ou externes à votre institution](#) qui sont susceptibles de vous aider
- > Vous pouvez aussi contacter le **service conseil carnet de bord**. Nous sommes disponibles par :
 - Mail via carnetdebord@apefasbl.org
 - Téléphone au **02 229 20 19**
 - [Messenger](#) (Facebook)



Mon cadran personnel

Ma qualité principale :

.....

Quand cette qualité est poussée trop loin, je peux devenir :

.....

Chez les autres, j'ai du mal avec :

.....

Mon défi pour mieux collaborer :

.....

Ma qualité principale :

.....

Quand cette qualité est poussée trop loin, je peux devenir :

.....

Chez les autres, j'ai du mal avec :

.....

Mon défi pour mieux collaborer :

.....

Ma qualité principale :

.....

Quand cette qualité est poussée trop loin, je peux devenir :

.....

Chez les autres, j'ai du mal avec :

.....

Mon défi pour mieux collaborer :

.....