

## PRÉSENTATION DU DVD-ROM

● Le DVD-Rom contient **31 vidéos** pour approfondir et illustrer les outils proposés dans le livre.

– Des séances de coaching animées par Pascal.



– Des situations concrètes explicitées par Danièle et des exemples filmés en classe.



● Il propose également des **annexes** à imprimer.

- Les vignettes pour la boîte à défis
- La fiche d'auto-coaching
- Le blason (une version complétée, une version vierge)
- La roue des émotions (une version complétée, une version vierge)
- Le tableau des moyens habiles
- Les citations inspirantes pour s'encourager
- La liste récapitulative des exercices pratiques

**Configurations requises :** PC : Windows 7, 8, 10 / Mac : IOS 10.5, 10.6, 10.7, 10.8, 10.9, 10.10, 10.11, 10.12, 10.13 / Linux : Ubuntu 16.04 / Flash Player 11 / Internet Explorer 8 ou versions ultérieures, Firefox version 3.4 ou versions ultérieures, Chrome, Safari, Opera toutes versions.

# MODE D'EMPLOI DU DVD-ROM

## INSTALLER LE DVD-ROM

**Sur PC:** Insérer le disque dans votre lecteur: l'installation se lance automatiquement. Si ce n'est pas le cas, aller dans le « Poste de travail » (menu « Démarrer »), cliquer sur le fichier « BienDansSaTete\_SaClasse\_PC.exe » et suivre les étapes d'installation jusqu'à la fin. Une icône s'affiche alors sur le « Bureau »: double-cliquer dessus pour lancer le DVD.

**Sur Mac:** Insérer le disque dans votre lecteur et double-cliquer sur l'icône pour l'ouvrir. Double-cliquer sur « BienDansSaTete\_SaClasse\_MAC.dmg » puis glisser l'application dans le dossier « Applications ». Aller dans le dossier « Applications » et double-cliquer sur BienDansSaTete\_SaClasse\_Retz.

**Sur Linux:** Insérer le disque dans votre lecteur et double-cliquer sur l'icône pour l'ouvrir. Double-cliquer sur « BienDansSaTete\_SaClasse\_linux64.tar.gz ». Une fenêtre s'ouvre. Double-cliquer sur BienDansSaTete\_SaClasse pour lancer l'application. Il est également possible de faire un clic droit sur « BienDansSaTete\_SaClasse\_linux64.tar.gz », cliquer sur *Extract Here* et une fois le dossier décompressé: cliquer sur l'application BienDansSaTete\_SaClasse pour lancer l'application.

L'insertion du DVD n'est plus nécessaire une fois l'application installée sur l'ordinateur (PC et Mac).

## NAVIGUER DANS L'APPLICATION

- Cliquer sur le logo pour accéder au site des éditions Retz
- Cliquer sur la partie souhaitée pour accéder aux vidéos ou aux documents



- Cliquer sur le bandeau supérieur pour retourner à l'écran d'accueil
- Le bouton de la partie sélectionnée est grisé
- Cliquer sur ces boutons pour accéder directement aux autres parties, sans repasser par l'écran d'accueil
- L'ensemble des ressources associées à la partie s'affiche à droite de l'écran
- Cliquer sur le nom de la ressource souhaitée: elle s'ouvre dans une nouvelle fenêtre

