

Exercice de connaissance de soi

Ce que les autres pensent de moi :

Ma famille :

Mes amies et amis :

Ce que je pense de moi :

Mes principales valeurs :

Animal ou objet qui me représente :

Mes rêves et aspirations :

Mes principaux intérêts :

Mes aptitudes :

Quand j'étais enfant, je voulais être...

Mes rêves ou projets d'adolescence :

Aujourd'hui, j'admire ou je m'identifie à...

Mes fils conducteurs :



Réfléchir à mes valeurs

Quelques pistes de réflexion

- Sur quoi repose mon comportement?
- Qu'est-ce qui est vraiment important?
- Qui compte le plus pour moi dans la vie?

- Activité physique
- Affiliation
- Altruisme
- Ambition
- Amitié
- Amour
- Argent
- Autonomie
- Bien-être des autres
- Bien-être personnel
- Bonheur
- Communication
- Compassion
- Compétence
- Compétition
- Conformisme
- Confort
- Connaissance
- Contribution sociale
- Coopération
- Courage
- Créativité
- Défi
- Démocratie
- Dépassement de soi
- Développement de personne
- Dévouement
- Discipline
- Diversité
- Dynamisme
- Efficacité
- Égalité
- Entraide
- Environnement
- Équilibre de vie
- Équité
- Esthétisme
- Estime
- Évolution
- Excellence
- Famille
- Fidélité
- Générosité
- Harmonie
- Honnêteté
- Humour
- Imagination
- Indépendance
- Individualisme
- Influence
- Initiative
- Innovation
- Instruction
- Justice
- Liberté
- Loyauté
- Ouverture d'esprit
- Partage
- Performance
- Plaisir
- Pouvoir
- Précision
- Prestige
- Productivité
- Professionnalisme
- Qualité
- Réalisation
- Reconnaissance
- Régularité
- Relations interpersonnelles
- Respect de soi
- Respect des autres
- Responsabilité
- Résultats tangibles
- Réussite
- Rigueur
- Risque
- Santé
- Sécurité
- Simplicité
- Solidarité
- Spiritualité
- Stabilité
- Stimulation intellectuelle
- Succès
- Tolérance
- Tranquillité
- Travail
- Travail d'équipe
- Vérité



Réfléchir à mes intérêts

Quelques pistes de réflexion

- Réfléchissez à ce qui vous pousse vers quelque chose. Vos goûts sont-ils marqués pour un genre d'activité?
- Qu'est-ce qui vous plaît, vous attire, ce que vous préférez?

- Administration
- Agriculture
- Aider, conseiller
- Alimentation, nourriture
- Animation de groupe
- Animaux
- Arts
- Aventures
- Bâtiment
- Cinéma
- Concevoir, créer
- Construire
- Convaincre, négocier
- Culture et coutumes
- Dessin et design
- Diriger, décider
- Droit et justice
- Économie
- Enseigner, éduquer
- Environnement
- Esthétisme
- Expression et communication écrites
- Expression et communication orales
- Fabriquer, construire
- Faire de la recherche
- Faire du classement
- Faire un travail de précision
- Géographie
- Gérer une entreprise
- Histoire
- Informatique et nouvelles technologies
- Informer, communiquer
- Langues et littérature
- Manipuler des appareils, des outils
- Mathématiques
- Mécanique
- Musique
- Milieu hospitalier
- Nature, plein-air
- Organiser, gérer, diriger
- Philosophie
- Photographie
- Politique
- Psychologie
- Relations de travail
- Relations humaines
- Résoudre des problèmes
- Sciences (chimie, physique, biologie, etc.)
- Sciences de la santé
- Soigner
- Sport, éducation physique
- Théâtre
- Travail de bureau
- Travail de précision
- Travail en laboratoire
- Travail en plein air
- Travail en usine
- Travail manuel, bricoler
- Travailler à l'étranger
- Travailler auprès d'enfants ou d'adolescents
- Travailler auprès des personnes âgées



Réfléchir à mes aptitudes

Quelques pistes de réflexion

- En quoi ai-je de la facilité?
- Quelles sont mes forces?
- Quels sont mes talents naturels?

- Aider les autres
- Analyser
- Animer des groupes
- Attentif aux autres
- Capacité à négocier
- Capacité à prendre des décisions
- Capacité à réagir rapidement
- Capacité à travailler sous pression
- Capacités oratoires
- Capacités relationnelles
- Classer
- Communiquer
- Composer des textes
- Comprendre les autres
- Créativité
- Cuisiner
- Dessiner
- Dextérité manuelle
- Diriger
- Écouter
- Enseigner
- Entreprenant
- Esprit critique
- Esprit de synthèse
- Esprit d'observation
- Établir des priorités
- Faire des calculs
- Faire des plans
- Faire preuve d'initiatives
- Faire rire
- Garder son sang-froid
- Gérer des finances (budget)
- Gestion du temps
- Imagination
- Jugement
- Leadership
- Mémoire visuelle
- Mémoriser
- Minutie
- Planifier
- Prendre soin des autres
- Rédiger
- Régler des conflits
- Remarquer les détails
- Rendre service
- Résoudre des problèmes
- Se débrouiller
- Sens de l'organisation
- Sens des responsabilités
- Souci du détail
- Suivre des directives
- Tact
- Travailler avec des chiffres
- Travailler en équipe
- Visualiser les objets dans l'espace
- Vitesse d'exécution