






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Connaissance de soi	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	

1/ J'estime mon niveau "d'image de moi" sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = négative 10 = positive

Mes observations :

.....

.....

.....

2/ Est-ce que je suis satisfait de l'image que j'ai de moi-même ?

Oui  Non

Mes observations :

.....

.....

.....

3/ Est-ce que mon entourage est satisfait de l'image que je dégage ?

Oui  Non

Mes observations :

.....

.....

.....

4/ Dans la liste suivante, quels sont les éléments qui participent à la construction de mon image ?

- |   |                          |   |                          |
|---|--------------------------|---|--------------------------|
| - Je réussis tout ce que j'entreprends    | <input type="checkbox"/> | - Je fais beaucoup d'erreurs dans mon travail | <input type="checkbox"/> |
| - Ma réussite professionnelle est mitigée | <input type="checkbox"/> | - Ma vie personnelle est une réussite         | <input type="checkbox"/> |
| - Ma vie personnelle n'est pas un exemple | <input type="checkbox"/> | - Je n'ai pas de chance                       | <input type="checkbox"/> |
| - Le hasard ne fait pas bien les choses   | <input type="checkbox"/> | - Je récolte ce que j'ai semé                 | <input type="checkbox"/> |
| - La vie est injuste                      | <input type="checkbox"/> | - Je suis maître de mon destin                | <input type="checkbox"/> |
| - Je suis poursuivie par la malchance     | <input type="checkbox"/> | - Je ne maîtrise pas mon destin               | <input type="checkbox"/> |
| - J'apprécie qui je suis                  | <input type="checkbox"/> | - Je suis assez satisfait de ma vie           | <input type="checkbox"/> |
| - Les autres m'apprécient beaucoup        | <input type="checkbox"/> | - Ma famille me fait souvent des reproches    | <input type="checkbox"/> |
| - Je n'aime pas mon aspect physique       | <input type="checkbox"/> | - Je n'aime pas certains de mes défauts       | <input type="checkbox"/> |
| - Je suis apprécié au travail             | <input type="checkbox"/> | - Malgré mes efforts mon chef ne m'aime pas   | <input type="checkbox"/> |
| - L'imprévu met du piment dans la vie     | <input type="checkbox"/> | - En cas d'imprévu je suis assez perdu        | <input type="checkbox"/> |
| - Je m'aime comme je suis                 | <input type="checkbox"/> | - Je m'aime, mais je désire évoluer           | <input type="checkbox"/> |
| - Je voudrais avoir une autre vie         | <input type="checkbox"/> | - Ma réussite dépend d'abord de moi           | <input type="checkbox"/> |
| - Autres : .....                          |                          |   |                          |

Mes observations : .....

.....

.....

5/ Est-ce que je remarque que ma performance professionnelle est liée à l'image que j'ai de moi-même ?

Oui  Non

Mes observations : .....

.....

.....