






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

**Personnalité**

1/ À partir de l'analyse comportementale passée pendant la formation, quelles sont les grandes tendances que j'ai pu constater me concernant ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2/ Est ce que certains éléments décrits dans l'analyse m'ont étonné, si oui lesquels ?

.....

.....

.....

.....

3/ Les résultats obtenus me procurent de la joie, un sentiment de contentement certain ?

Oui  Non

Mes remarques : .....

.....

.....

.....

4/ Est-ce que j'aimerais que mes tendances comportementales soient différentes dans le futur ?

Oui  Non

Mes remarques : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Dons/capacités naturelles

5/ Dans la rubrique "connaissance de soi" j'ai dressé une liste de mes dons/capacités naturelles.  
Est ce que cet exercice était facile à faire ?

Oui  Non

Mes remarques : .....  
.....  
.....

Si oui :

Est ce qu'aujourd'hui je peux faire un lien entre ceux-ci et ce à quoi j'aspire dans la vie ?

Oui  Non

Mes remarques : .....  
.....  
.....

Si non :

Puis-je demander aux personnes qui me connaissent bien de me dire quelles sont les choses pour lesquelles j'ai un don naturel ?

Ma nouvelle liste :

- ..... - .....  
- ..... - .....  
- ..... - .....  
- ..... - .....

6/ Est-ce qu'aujourd'hui je consacre du temps pour améliorer, perfectionner mes dons/capacités naturelles ?

Oui  Non

Mes remarques : .....  
.....  
.....

## Valeurs

7/ Cet exercice vous permettra de mettre en lumière les valeurs qui donnent un sens à notre vie. Voici une liste de 80 d'entre elles et il nous faut choisir les 5 principales valeurs par ordre d'importance.

Dans la liste qui suit, choisissez les 5 mots qui vous touchent le plus et mettez les par ordre d'importance, s'il manque une valeur qui vous semble importante notez la :

– Autonomie – Authenticité – Droiture – Vérité – Amour – Amitié – Spiritualité – Liberté – Sociabilité – Religion – Solitude – Argent – Automobile – Maison – Écoute – Respect – Justice – Mode – Animaux – Environnement – Parent – Amis – Conjoint (e) – Travail – Famille – Don de soi – Sexualité – Succès – Science – Passion – Musique – Sagesse – Bénévolat – Hommes – Femmes – Le Savoir – Les enfants – Fraternité – Coopération – Politique – Alcool – Romantisme – Ponctualité – Patriotisme – Aventure – Jeu – Nouveauté – Routine – Paix – Douceur – Égalité – Humour – Éducation – Indépendance – Confiance – Solidarité – Loyauté – Art – Apparence – Frères/Sœurs – Sport – Reconnaissance – Accomplissement – Sécurité – Consommation – Défi – Plaisir – Voyage – Propreté – Harmonie – Perfection – Pouvoir – Santé – Adaptabilité – Réussite – Beauté – Richesse – Abondance – Simplicité – Bonté – Drogue

Autre : .....

Mes valeurs personnelles,

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_
- 4- \_\_\_\_\_
- 5- \_\_\_\_\_

S'il n'est pas difficile de voir les valeurs qui sont importantes pour nous, il est beaucoup plus complexe de décrire ce que nous faisons concrètement pour les vivre.

Pour aller plus loin, nous vous invitons à faire l'exercice suivant. Celui-ci vous permettra de mieux comprendre l'orientation de votre vie.

8/ En fonction des valeurs que vous avez inscrites à l'exercice précédent, je vous invite maintenant à réfléchir à ce que vous faites concrètement pour chaque valeur.

Ex. : Valeurs  
Environnement

Actions concrètes :

- 1) Je recycle à chaque semaine
- 2) Je jette mes choses dans la poubelle
- 3) Je m'informe sur l'environnement.
- 4) Je participe à des actions en faveur de l'environnement

Valeur 1 : .....

- 
- 
- 
- 
- 

Valeur 2 : .....

- 
- 
- 
- 
- 

Valeur 3 : .....

- 
- 
- 
- 
- 

Valeur 4 : .....

- 
- 
- 
- 
- 

Valeur 5 : .....

- 
- 
- 
- 
- 

9/ Avez-vous rencontré des difficultés à décrire concrètement ce que vous faites pour une ou plusieurs de vos valeurs ?

Qu'est ce que vous voudriez changer pour agir de façon plus concrète afin de vivre ce qui est important pour vous ?

Nouveaux principes de vie :

- 
- 
- 
- 
-

## Croyances et convictions

10/ Je dresse la liste des 5 croyances qui sont pour moi de véritables soutiens pour ma vie ?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Mes remarques : .....

.....

.....

.....

11/ Je dresse la liste des 5 croyances qui sont pour moi des freins, des poids pour ma vie ?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Mes remarques : .....

.....

.....

.....

12/ Sachant qu'à tout moment de la vie, il est possible de changer nos convictions, quelles seraient les croyances négatives que j'aimerais changer à court terme ?

- .....
- .....
- .....

13/ Par quelles croyances positives remplacerais-je celles que je veux changer ?

- .....
- .....
- .....

14/ Aujourd'hui qu'elle serait la nouvelle croyance que je veux adopter et pour quelle raison ?

.....

.....

.....

## Capacités

15/ Quels sont les domaines où j'ai clairement acquis une certaine expérience, une dextérité certaine ?

Compétences professionnelles :      Exemple : Je sais utiliser les formules dans le logiciel Excel

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Compétences organisationnelles :      Exemple : Face à plusieurs tâches je sais gérer mes priorités

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Compétences "savoir-être" :      Exemple : j'arrive à garder mon calme en face de clients furieux

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

16/ Est-ce que mes capacités vont dans la même direction que mes goûts ?

Oui            Non     

Mes remarques : .....

.....

.....

17/ Ai-je envie de développer de nouvelles capacités/compétences ?

Oui            Non     

Pourquoi : .....

.....

.....

18/ Ai-je le sentiment d'avoir développer mon plein potentiel ?

Oui

Non

Pourquoi : .....

.....

.....



## Comportements

19/ Quels sont les aspects de mon comportement que je désire voir évoluer ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Est-ce que je pense qu'après avoir changer les points que j'ai nommés ci-dessus mon comportement, mes actions seront en accord avec mes valeurs et croyances profondes ?

Oui                        Non                 

Pourquoi : .....  
.....  
.....

Concrètement que dois-je faire pour que mon comportement évolue dans le sens que je désire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

20/ M'arrive-t-il d'avoir des comportements différents dans différents contextes ?

Oui                        Non                 

Pourquoi : .....  
.....  
.....