

Année académique : 2023-2024	SUJET DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL	Durée : 2H
ECOLE : IUA	Filière : L1 GI /L1 MIAGE	Date : 15 / 01/ 2024

Gemima est une jeune étudiante qui a fait son cycle primaire et secondaire à l'intérieur du pays dans un environnement paisible. Pour se rendre à l'école, elle marchait et n'empruntait le taxi que lorsqu'elle était en retard.

Admise au baccalauréat, elle est orientée à l'université d'Abidjan-cocody. Venue à Abidjan, elle réside chez sa tante à Youpougou niangon sud. C'est de là, qu'elle doit régulièrement emprunter le bus et quelque rare fois le "gbaka" pour se rendre à l'université. Pour ce faire, elle doit se réveiller à 3H du matin pour ne rentrer que le soir à 19H, parfois à 20H, voire à 22H.

Après un mois de cours, Gemima est envahie par le stress lié au déplacement et l'angoisse de ne pas réussir son année académique. Elle commence à résigner en accumulant les retards et à se renfermer sur soi.

TRAVAIL A FAIRE

- 1) *Qu'est-ce que le développement personnel et pourquoi se développer personnellement ? (5pts)*
- 2) *Qu'est-ce que le stress, quels sont ses symptômes et comment Gemima doit-elle maîtriser son stress ? (5pts)*
- 3) *Quelles sont les compétences que Gemima doit-elle développer personnellement afin de juguler ses angoisses ? (5pts)*
- 4) *Quelles actions concrètes, tirées du cours de développement personnel, proposez-vous à Gemima pour sortir victorieuse de son isolement ? (5pts)*