

Nom : **KONATE**

Prénom(s) : **SALIM ADAM**

Développement Personnel

1- Qu'est ce que le développement personnel

C'est un processus pendant lequel on essaie de s'inculquer des valeurs soit même, de s'auto apprendre quelque chose, ou d'auto développer ses aptitudes morales, mentale, intellectuels.

2- Qui es-tu ?

<u>Identité</u>	<u>Vos Valeurs</u>	<u>Vos Émotions</u>	<u>Auto - réflexion</u>
Je suis réservée	Loyauté	Colérique	
Je m'ouvre difficilement aux gens	Honnêteté	Sensible	
J'aime la lecture, le cinéma, et musique	Conservateur		
Gentil			

<p style="text-align: center;"><u>Forces</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Patient - Honnête - Courageux 	<p style="text-align: center;"><u>Faiblesses</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Parfois colérique - Ne prend pas les choses au sérieux - Manque d'organisation - toujours confiance aux autres
<p style="text-align: center;"><u>Croyances</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Existence d'un Dieu suprême ont fini toujours récolter ce qu'on sème 	<p style="text-align: center;"><u>Attitudes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Capable de comprendre les autres

3- Remplir le tableau suivant

<u>Ce qui illustre votre confiance en soi</u>	<u>Ce qui illustre votre manque de confiance en soi</u>
Je suis optimiste	Je me fixe rarement des défis
Je suis toujours prêt à donner des conseils et aussi à en prendre	Je dévalorise toujours ce que je fais
	Je fuis les responsabilités

	Je n'accepte pas les compliments
--	----------------------------------

4- Formuler un objectif selon la méthode S M A R T

Objectif : Augmenter les ventes de notre boutique de vêtement de 20% au cours du prochain trimestre.

5- Quels sont les trois piliers de la parole décrite par Cyril Delhay lors de sa conférence portant sur le sujet « **parler en public, ça s'apprend**

- 1^{er} pilier : **le corps ou l'expression corporelle**
- 2^{iem} pilier : **la voix** qui doit être audible et bien articulée
- 3^{iem} pilier : **le message** qui doit être cohérent et dit avec des mots clairs