

**"SE CONNAÎTRE POUR S'ORIENTER" : IDENTIFIEZ VOS
COMPÉTENCES FONDAMENTALES**

**DECOUVREZ ET VALORISEZ VOS ATOUTS PERSONNELS POUR PRÉPARER
VOTRE FUTUR PROFESSIONNEL.**



MON REGARD SUR MOI-MÊME (COGNITIF ET DÉCISIONNEL)

1. Conscience de soi

- Je **connais mes points forts** et mes talents.
- J'ai **confiance** en mes capacités.
 - Je suis **curieux/curieuse**.

2. Maîtrise et Persévérance

- Je suis **patient(e)** et je sais rester calme.
 - Je vais au bout des choses (**persévérance**).
 - Je gère mes impulsions.

3. Prise de Décision

- Je suis **responsable** de mes choix.
- J'analyse la situation avant de me décider.
- J'ose prendre des **initiatives**.



MOI ET MES ÉMOTIONS (ÉMOTIONNEL ET STRESS)

1. Comprendre ses sensations

- Je reconnais mes émotions (**joie, colère...**).
- Je sais ce qui me **motive** vraiment.
- J'identifie les signaux de **stress**.

2. Régulation émotionnelle

- J'exprime mes émotions avec des **mots**.
 - Je sais **dire non** de manière constructive.
 - Je gère ma **frustration** et ma déception.

3. Gestion du Stress

- Je trouve des solutions pour me **détendre**.
- Je n'hésite pas à **demander de l'aide** ou un conseil.
- Je reste **positif/positive** face à l'adversité.



MOI ET LES AUTRES (RELATIONNEL)

1. Communication constructive

- Je sais **écouter** avec attention (empathie).
- J'exprime mes idées de façon **claire**.
- Je suis **respectueux/respectueuse** de mon interlocuteur.

2. Relations et Liens

- J'aime **travailler en équipe**.
- Je suis **serviable** et j'aime rendre service.
 - Je suis digne de **confiance**.

3. Coopération et Partage

- Je partage mes connaissances et mon expérience.
 - J'accepte les **points de vue différents**.
- Je contribue à une **bonne ambiance**.



MON REGARD SUR MOI-MÊME (COGNITIF ET DÉCISIONNEL)

1. Conscience de soi

- Je connais mes points forts et mes talents.
- J'ai confiance en mes capacités.
 - Je suis curieux/curieuse.

2. Maîtrise et Persévérance

- Je suis patient(e) et je sais rester calme.
- Je vais au bout des choses (persévérance).
- Je gère mes impulsions.

3. Prise de Décision

- Je suis responsable de mes choix.



MOI ET MES ÉMOTIONS (ÉMOTIONNEL ET STRESS)

1. Comprendre ses sensations

- Je reconnais mes émotions (**joie**, **colère**...).
- Je sais ce qui me **motive** vraiment.
- J'identifie les signaux de **stress**.

2. Régulation émotionnelle

- J'exprime mes émotions avec des **mots**.
 - Je sais **dire non** de manière constructive.
 - Je gère ma **frustration** et ma déception.

3. Gestion du Stress



MOI ET LES AUTRES (RELATIONNEL)

1. Communication constructive

- Je sais **écouter** avec attention (empathie).
- J'exprime mes idées de façon **claire**.
- Je suis **respectueux/respectueuse** de mon interlocuteur.

2. Relations et Liens

- J'aime **travailler en équipe**.
- Je suis **serviable** et j'aime rendre service.
- Je suis digne de **confiance**.

3. Coopération et Partage

- J'analyse **la situation avant de me décider.**

- J'ose **prendre des initiatives.**

- Je trouve des solutions pour me **détendre.**

- Je n'hésite pas à **demander de l'aide** ou un conseil.

- Je reste **positif/positive** face à l'adversité.

- Je partage mes connaissances et mon expérience.

- J'accepte les points de vue différents.

- Je contribue à une bonne ambiance.