

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

Découvrez et valorisez vos atouts personnels pour préparer votre futur professionnel.



## 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 décliner.
- ✓ J'ose prendre des **initiatives**.



## 1. Comprendre ses sensations

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



## 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**.



## CONSEIL POUR VOTRE RÉFLEXION

Toutes ces qualités sont des **COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES** recherchées !

*Pendant l'atelier, entourez les qualités que vous pensez posséder. Elles sont les fondations de votre futur projet.*