

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

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



MON REGARD SUR MOI-MÊME (COGNITIF ET DÉCISIONNEL)



MOI ET MES ÉMOTIONS (ÉMOTIONNEL ET STRESS)



MOI ET LES AUTRES (RELATIONNEL)

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**.

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** ou un conseil.
- 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**.

 MON REGARD SUR MOI-MÊME (COGNITIF ET DÉCISIONNEL)	 MOI ET MES ÉMOTIONS (ÉMOTIONNEL ET STRESS)	 MOI ET LES AUTRES (RELATIONNEL)
<p>1. Conscience de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je connais mes points forts et mes talents. • J'ai confiance en mes capacités. • Je suis curieux/curieuse. 	<p>1. Comprendre ses sensations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je reconnaiss mes émotions (joie, colère...). • Je sais ce qui me motive vraiment. • J'identifie les signaux de stress. 	<p>1. Communication constructive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je sais écouter avec attention (empathie). • J'exprime mes idées de façon claire. • Je suis respectueux/respectueuse de mon interlocuteur.
<p>2. Maîtrise et Persévérance</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je suis patient(e) et je sais rester calme. • Je vais au bout des choses (persévérance). • Je gère mes impulsions. 	<p>2. Régulation émotionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'exprime mes émotions avec des mots. • Je sais dire non de manière constructive. • Je gère ma frustration et ma déception. 	<p>2. Relations et Liens</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'aime travailler en équipe. • Je suis serviable et j'aime rendre service. • Je suis digne de confiance.
<p>3. Prise de Décision</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je suis responsable de mes choix. 	<p>3. Gestion du Stress</p>	<p>3. Coopération et Partage</p>

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• J'analyse la situation avant de me décider.• J'ose prendre des initiatives. | <ul style="list-style-type: none">• 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. | <ul style="list-style-type: none">• Je partage mes connaissances et mon expérience.• J'accepte les points de vue différents.• Je contribue à une bonne ambiance. |
|--|--|--|