



**Licence 1 Semestre 1**  
**DEVELOPPEMENT PERSONNEL**  
**Responsable du cours : Dr Alpha Dia**  
**SEQUENCE 1 - INTRODUCTION**



# **COURS DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL**

## **CHAPITRE 1 INTRODUCTION**

ETES VOUS PRETS, CHERS  
ETUDIANTS, POUR AFFRONTER LA  
**VRAIE VIE** AINSI QUE VOTRE  
**AVENIR ?**

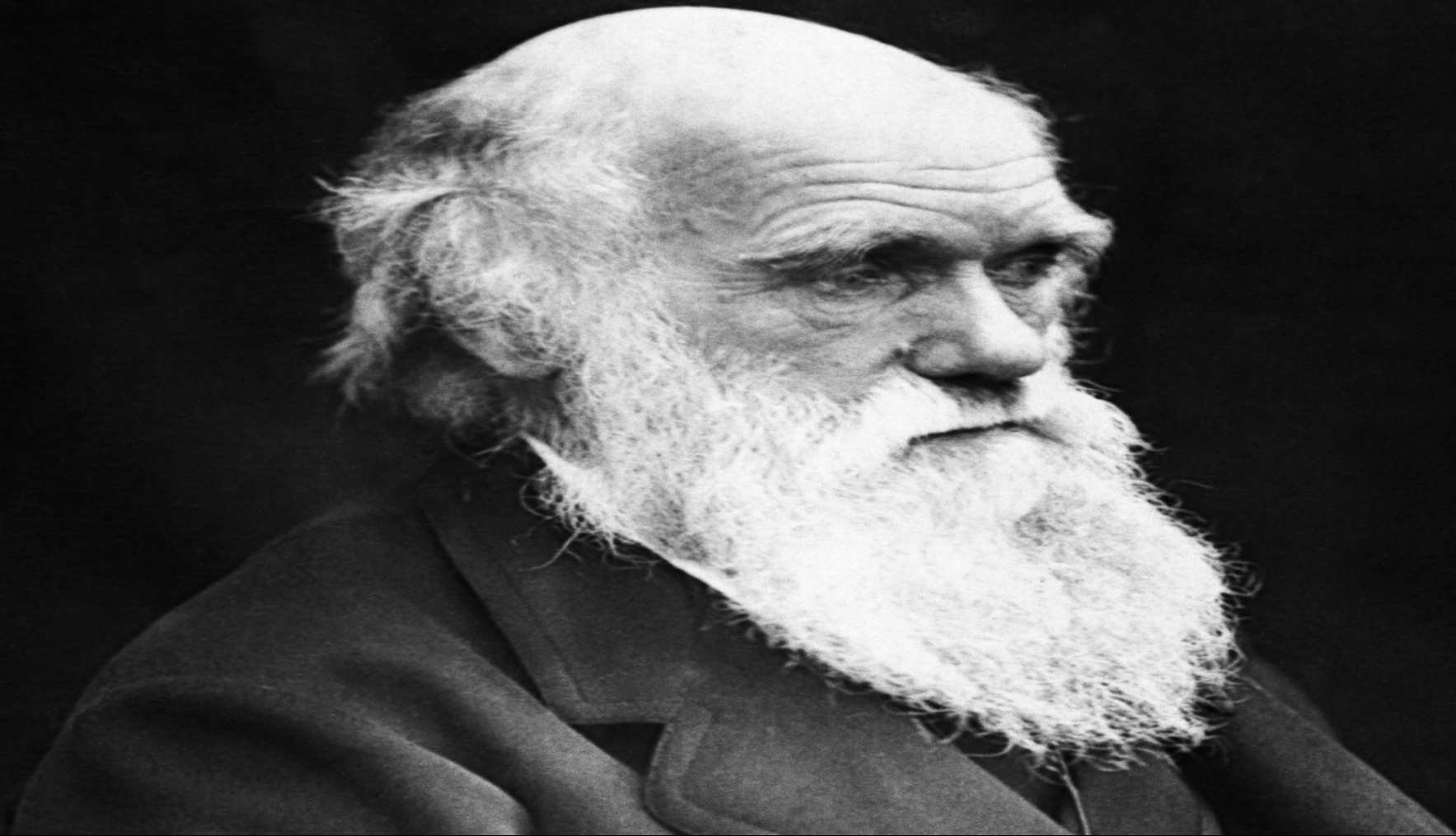
L'école est supposée vous préparer à **SURVIVRE** et à **PROSPERER** dans le **MONDE PROFESSIONNEL** et au-delà dans la **VIE DE TOUS LES JOURS**

Mais le monde a  
**CHANGÉ**

L'ère de la **stabilité** ou de l'**immobilisme** est désormais **RÉVOLUE** et la vie n'est plus ce **long fleuve tranquille** qu'elle a pu être jadis...

De partout, surgit la **CONCURRENCE**

Et le monde continue à **CHANGER** à un rythme implacable



**« Ce n'est pas le plus fort de l'espèce qui survit, ni le plus intelligent. C'est celui qui est le plus adaptable au changement », Charles Darwin**



En tant que **jeune étudiant**, on peut ressentir de  
**l'INQUIÉTUDE** ou de **l'ANXIÉTÉ**



Sachez qu'il est **NORMAL** qu'il en soit ainsi

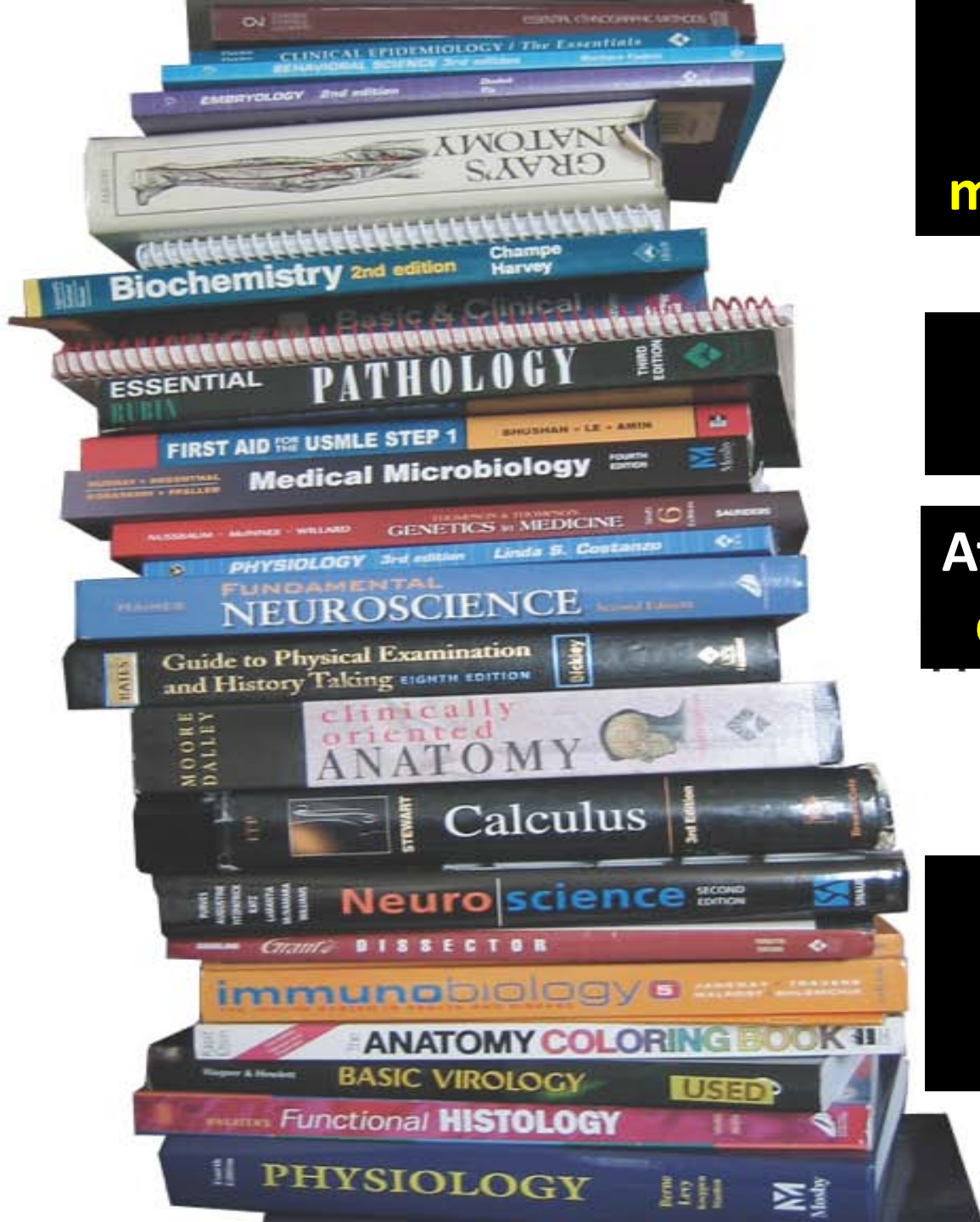
Ce **DOUTE** ou cette **INCERTITUDE** qui vous habitent quant vous vous interrogez sur votre avenir,  
jamais sans doute ils ne disparaîtront...

Toutefois, il est important que ce doute ou cette incertitude ne vous **ébranlent jamais**

Il est important de tirer les leçons à partir des  
modèles de **RÉUSSITE** et d'**ÉCHEC**

Et il y a surtout un certain nombre d'**ENSEIGNEMENTS** que l'on peut tirer de la carrière ou du  
parcours de ceux qu'on considère comme des **MODÈLES DE RÉUSSITE**





Ces enseignements ne figurent **malheureusement** pas dans la plupart des **manuels scolaires** ou des **programmes officiels**

**TRÈS PEU** d'écoles ou d'universités les enseignent...

Attendez vous la **FIN** de vos **études** ou de votre **carrière** pour découvrir ces enseignements ?

A travers ce cours de développement personnel, l'UVS vous propose de **DÉCOUVRIR** quelques-uns de ces enseignements...

# C'est quoi le Développement personnel ?

- Le Développement personnel renvoie à toutes les activités proposant :
  1. de **développer** une **connaissance de soi**,
  2. de **valoriser** ses **talents** et **potentiels**,
  3. de travailler à une **meilleure qualité de vie**,  
et en définitive à la **réalisation** de ses **aspirations** et de ses **rêves**.

# Objectif du cours : vous aider à avoir confiance en vous...



- La confiance en soi est la **capacité de bien connaître ses forces et ses faiblesses**, de **reconnaître son plein potentiel** en se référant à son **sentiment de sécurité** ainsi que de **s'exprimer** et de **montrer ses habiletés sans craindre le jugement des autres**.
- *Croire que l'on peut surmonter tous les obstacles.*
- Autres façons de l'exprimer : **croire en ses capacités**, **se fier à soi-même**, **être assuré de son potentiel**, **avoir confiance en sa valeur et en ses capacités**, **croire en sa capacité d'atteindre ses buts**, **savoir que l'on a la capacité de réaliser ses rêves**, etc.
- En wolof, la confiance en soi pourrait être traduite par « **gueum sa bopp** »
  - **Questions : Quelles autres traductions possibles en wolof ? Quelles traductions dans les autres langues nationales ?**

# Si j'ai confiance en moi, alors...

- J'aime qui je suis.
- Je ne me compare à personne.
- J'ai confiance en mes décisions.
- Je suis conscient de la valeur que j'apporte.
- Je suis capable de faire des choix appropriés.
- Je suis conscient des contributions que je fais.
- Je crois que je suis une personne capable.
- Je me sens confiant dans de nouvelles situations.
- J'aime présenter mes idées et recevoir des commentaires.
- Je sais comment m'affirmer et dire «non» quand il le faut.
- J'apporte des contributions en fonction de mes forces et de mes limites.
- Je sais admettre que j'ai besoin d'aide et qu'une tâche dépasse mes capacités.
- Je perçois les obstacles comme des défis et des occasions de perfectionnement.
- Je considère les commentaires négatifs comme une occasion d'améliorer mon travail.



***"Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement." (Martin Luther King)***