Guillaume MARTINS 106

Travail écrit PPP

Question 1 – Parler de soi

Dans le cadre du cours de PPP, une situation que j’ai vécue est celle d’un exercice de la communication non verbale avec les cartes. Lors de cet exercice, il fallait deviner et poser les cartes en ordre croissant. Ce moment a été particulièrement intéressant car il faut essayer différentes stratégies pour pouvoir s’en sortir.

Cette situation m’a permis de comprendre comment il fallait s’organiser dans la communication non verbale.

Une autre situation a été un exercice de construction d’une tour avec des spaghettis et un marshmallow en équipe. Cette activité m’a permis de réaliser l’importance de la coordination et des attributions de rôles pour avancer collectivement. J’ai pris conscience de ma capacité à collaborer de manière efficace tout en maintenant une dynamique positive au sein du groupe.

Ces deux situations, bien que différentes, m’ont aidé à mieux cerner mes forces, comme les attributions de rôle et la gestion, ainsi que les points à améliorer, comme la gestion de ma timidité.

Question 2 – La connaissance de soi

Développer une démarche de connaissance de soi est, selon moi, essentiel pour plusieurs raisons. Tout d’abord, elle nous aide à mieux comprendre nos émotions, nos motivations et nos comportements. Cette compréhension nous permet de prendre des décisions plus alignées avec nos valeurs et nos objectifs de vie. Par exemple, savoir ce qui nous anime peut guider nos choix professionnels ou personnels.

Sur un plan philosophique, la connaissance de soi renvoie à l’idée de Socrate : « Connais-toi toi-même ». Cette idée souligne que se comprendre soi-même est une clé pour s’améliorer et interagir de manière constructive avec les autres. En connaissant nos forces et nos faiblesses, nous pouvons mieux naviguer dans les épreuves de la vie et entretenir des relations plus saines.

De plus, cette démarche est une base pour le développement personnel. Elle nous invite à une réflexion continue et à une meilleure gestion de nos émotions, ce qui peut être déterminant dans des situations de stress ou de conflit.

Question 3 – La connaissance de soi en contexte professionnel

Dans un contexte professionnel, la réflexivité personnelle est un atout majeur. Elle permet de mieux identifier ses compétences et ses limites, ce qui est essentiel lors des étapes de recrutement. Par exemple, savoir parler de ses points forts et de ses axes d’amélioration montre une grande maturité et une capacité à progresser.

Une bonne connaissance de soi favorise également l’adaptabilité au travail. En comprenant nos préférences et nos modes de fonctionnement, nous pouvons mieux choisir les environnements professionnels qui nous conviennent et interagir efficacement avec nos collègues.

Enfin, cette réflexivité est utile pour gérer des évolutions professionnelles, comme une promotion ou un changement de poste. Elle aide à évaluer les compétences à développer pour réussir dans de nouveaux rôles. Par exemple, un manager doit comprendre ses forces et ses points faibles pour diriger son équipe de manière efficace.

En somme, la connaissance de soi est un levier puissant pour atteindre ses objectifs professionnels et s’épanouir dans sa carrière.