

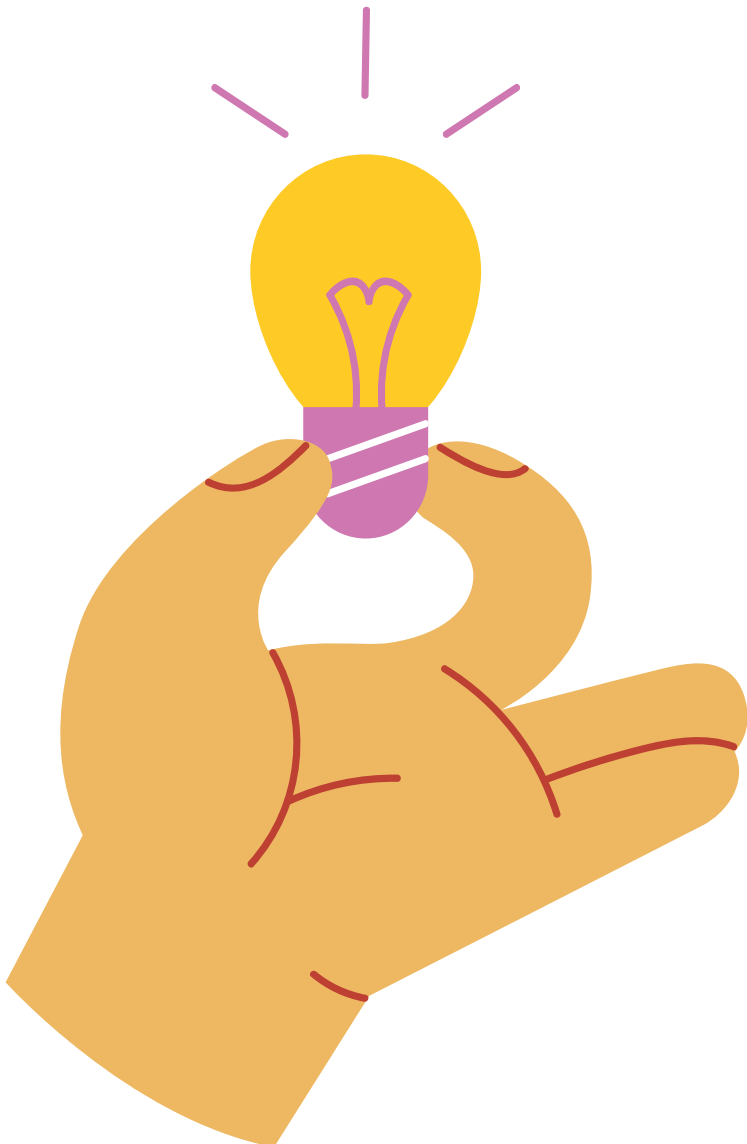
J'ENTREPRENDS !

avec Matrice

Les exercices

NIVEAU 1

QUI ES-TU ?



QUI ES-TU ?

Aujourd'hui, tu réfléchis peut-être à démarrer un projet, à te mettre en mouvement. Peut-être que tu te poses aussi ces questions pour plus tard. Dans tous les cas, cela impliquera tôt ou tard de plonger dans l'inconnu ! Mais avant de faire ce grand saut, tu dois t'assurer que le sol sur lequel tu te trouves est assez solide pour y prendre appui. Ce sol représente tes qualités, tes forces, tes expériences et tes passions. Cet atelier va te permettre de les identifier et de mieux te connaître.

Exercice 1 : Qui es-tu ? Pour répondre à cette question, écris spontanément ce qui te vient à l'esprit, en 5 minutes chrono ! Tu peux commencer ton paragraphe par "Je suis..."

Pour poursuivre la réflexion, identifie les éléments suivants :

3 choses qui selon toi te rendent unique / te caractérisent

1. 2. 3.

3 choses dans lesquelles tu te trouves bon·ne

1. 2. 3.

3 choses que tu as déjà réussi dans la vie

1. 2. 3.

3 choses que tu aimes

1. 2. 3.

3 rêves et/ou aspirations pour ton futur

1. 2. 3.

Cet exercice peut prendre du temps, ce n'est pas toujours facile d'identifier immédiatement ce qui nous rend spécial. Tu peux commencer à y réfléchir maintenant puis y revenir plus tard.

Enfin, essaie de trouver 5 mots qui te décrivent. L'idée est que si cette liste était présentée à tes proches, sans qu'il ne sachent que c'est toi, ils pourraient le deviner sans hésiter !

1. 2. 3.
4. 5.

Exercice 2 : Nos proches sont d'ailleurs un bon miroir pour nous-mêmes. Qu'il s'agisse de ta famille, de tes amis ou de personnes qui t'entourent et t'accompagnent, ils peuvent t'offrir des informations authentiques et constructives sur ta personnalité et te permettre de déceler tes points forts. Pour t'aider dans l'identification de tes forces, pose les questions suivantes à 3 personnes de ton entourage ! Tu verras que leurs réponses pourront te surprendre, voire te rassurer.

Je partage ces questions à...

il/elle m'a répondu !

il/elle m'a répondu !

il/elle m'a répondu !

Au moment d'envoyer tes questions, n'oublie pas de fixer un délai (3 jours par exemple) pour être sûr d'avoir un retour rapide, et précise à la personne qu'elle n'est pas obligée de répondre si elle ne le souhaite pas. Certaines personnes ont du mal à exprimer ce qu'elles pensent et ce n'est pas grave :)



Bonjour ! Je cherche à mieux comprendre qui je suis, à déceler mes points forts et ainsi à mieux définir mon projet professionnel. Pourrais-tu prendre le temps de répondre à ces quelques questions à mon sujet ? Ça m'aiderait beaucoup.

Si tu devais me définir en un mot, ce serait lequel ?

Si tu devais compter sur moi pour quelque chose d'important, ce serait quoi ?

Quelles sont, selon toi, mes plus grandes qualités et atouts personnels ?

Quelles sont, selon toi, mes principales compétences ?

Quel est, selon toi, mon plus grand talent ?

Qu'est-ce qui fait de moi une personne unique ?

Pour des raisons de droits de propriété,
la suite du livret n'est pas accessible.

Merci de contacter adele.darcet@gmail.com
pour toute demande du livret intégral.

