



mieux se connaître

— entraînement

* tous niveaux

|| 30-45 min

• seule ou en groupe



⋮ L'objectif est de prendre le temps de réfléchir à la personne que l'on est et à structurer la façon dont on se présente aux autres.

^ consigne

Remplir le tableau « qui suis-je? »

Mes passions	1.	2.	3.
	Explication	Explication	Explication
	Ex:	Ex:	Ex:
Mes rêves	1.	2.	3.
	Explication	Explication	Explication
	Ex:	Ex:	Ex:
Mes qualités	1.	2.	3.
	Explication	Explication	Explication
	Ex:	Ex:	Ex:
Mes défauts	1.	2.	3.
	Explication	Explication	Explication
	Ex:	Ex:	Ex:
Mes activités perso	1.	2.	3.
	Explication	Explication	Explication
	Ex:	Ex:	Ex:

^ consigne

Répondre aux questions « où vais-je ? »

1. **D'où est-ce que je viens ?** Qui suis-je ? (mon parcours)
2. **Où est-ce que je vais ?** (ma vision, mon projet professionnel)
3. **Comment je compte y aller ?** (le chemin + mes compétences/ aptitudes)
4. **Qu'est-ce qu'il me manque pour y arriver ?**

~ alternative

Il est possible d'ajouter des lignes au tableau de la consigne 1 avec d'autres axes à développer.