



**FORMATION COACH
POUR
JEUNES ET ADOLESCENTS
BILAN DE COMPETENCES
JEUNES
PARCOURS PERSONNALITE
PRATIQUES SUR NOS
QUALITES ET DEFAUTS**

PRATIQUE « MES QUALITES »

- ↪ **En prenant appui sur les fiches qualités proposées, prendre le temps de sélectionner les qualités qui nous correspondent le mieux, lorsque nous sommes en situation de projet, d'action, d'objectif à atteindre.**
- 🌐 Si nous ne trouvons pas certaines de nos qualités listées sur les fiches, ne pas hésiter à les compléter.
- Dans un 1^{er} temps, sélectionner les 3 principales et importantes qualités qui nous correspondent :
 -
 -
 -
 - Dans un 2^{ème} temps, répondre pour chacune de ses qualités à ces questions :
 - En quoi cette qualité me correspond ?
 - A quelle occasion j'ai pu actionner cette qualité ?
 - Dans quel contexte cette qualité a été précieuse et pourquoi ?
 - Quels résultats j'ai obtenu ?
 - Dans quel contexte je n'ai pas utilisé cette qualité et pourquoi ?
 - Du coup, quels résultats j'ai obtenu ?
 - 🌐 Nous pouvons nous retrouver dans plusieurs qualités qui semblent être la même chose.
 - Pour cela classer ces qualités ensemble et trouver le dénominateur commun ou l'appellation commune.
 - Utiliser cette appellation commune comme qualité principale.

PRATIQUE « MES DEFAUTS – MES LIMITES »

Au même titre que nos qualités, nous allons explorer ce que nous pouvons trouver en nous comme défauts, comme faiblesses et limites...

Il s'agit surtout de comportements qui nous freinent, qui nous empêchent de passer à l'action et qui nous entraînent dans une spirale d'auto dévalorisation.

Aujourd'hui, nous parlons plus de nos saboteurs intérieurs et qui se nourrissent de nos croyances erronées.

Il ne suffit pas que de lister ces défauts que nous croyons avoir, mais bien de les interroger afin de mettre à jour l'atout caché, la valeur non exploitée... Car ce qui peut être une faiblesse dans un domaine peut devenir une force dans un autre domaine.

Nos failles, nos faiblesses, nos limites nous obligent à nous dépasser et du coup à cultiver la persévérance et la foi en soi.

↪ **En prenant appui sur les fiches/défauts proposées, prendre le temps de sélectionner les défauts qui nous correspondent le mieux, lorsque nous sommes en situation de projet, d'action, d'objectif à atteindre.**

💡 Si nous ne trouvons pas certaines de nos défauts listés sur les fiches, ne pas hésiter à les compléter.

- Dans un 1^{er} temps, sélectionner les 3 principaux et importants défauts qui nous correspondent :
 -
 -
 -
- Dans un 2^{ème} temps, répondre pour chacune de ses défauts à ces questions :
 - En quoi ce défaut me correspond ?
 - A quelle occasion j'ai pu actionner ce défaut ?
 - Dans quel contexte ce défaut m'a parasité et pourquoi ?
 - Quels résultats j'ai obtenu ?
 - Dans quel contexte j'ai pu neutraliser et transformer ce défaut et pourquoi ?

- Du coup, quels résultats j'ai obtenu ?
- 🗣️ Nous pouvons nous retrouver dans plusieurs défauts qui semblent être la même chose.
- Pour cela classer ces défauts ensemble et trouver le dénominateur commun ou l'appellation commune.
- Utiliser cette appellation commune comme défaut principal.

COMMENT JE PEUX TRANSFORMER MES DÉFAUTS EN ATOUTS ?

- 🗣️ Pour cela, nous reprenons la liste des 3 principaux défauts définis, et pour chacun d'entre eux, se donner de la réflexion pour répondre à ces questions.

Qu'est ce qui active le plus ce défaut ?

- Dans quelle situation précise ?
- Quels sont mes ressentis intérieurs dans cette situation ?
- Quelle émotion est présente dans cette situation ?
- Est-ce par rapport à une tâche précise ? en présence d'une personne ou d'un groupe de personnes particulier ?
- Je fais la liste des agents stressants qui activent ce défaut
- Qu'est ce qui se passerait si ces agents stressants étaient absents ?
- Qu'est ce qui me manque le plus à ce moment-là ?
- Quelle est la valeur que je ne respecte pas et que je renie quand je laisse ce défaut s'activer ?
- Comment je peux définir ce que représente pour moi la valeur en moi que je ne respecte pas
- Derrière ce défaut que j'active, quelle est la qualité que je renie
- Dans quelle situation, contexte ce défaut deviendrait une qualité, un atout ?
- Comment je peux nommer cette qualité cachée derrière le défaut activé

👉 Reprendre tout ce questionnaire pour les autres défauts listés

⇒ Synthèse de compréhension de mes défauts