



## LES DIFFERENTS ASPECTS DE MA PERSONNALITE

Nous avons pu déterminer notre personnalité selon les test et questionnaires les plus connus, ce qui a pu nous aider à nous reconnaître dans certaines grandes familles de personnalité.

Il est nécessaire à présent d'affiner et surtout mettre à jour ce qui nous rend différent et unique dans notre personnalité.

Dans cette partie, nous abordons les aspects le plus marquant de notre personnalité.

Celle-ci est explorée comme une réflexion objective portée sur soi, avec une distanciation bienveillante.

Au cœur de notre personnalité, veillons à révéler nos qualités et dans leur contrepartie, nos défauts (ou plutôt nos limites), nos valeurs, nos atouts, nos préférences...

Cette réflexion portée sur les différents aspects de notre personnalité nous permet de conscientiser nos qualités et reconnaître nos limites, appelés Défauts.

Mais qu'est-ce qu'un défaut ? une qualité non reconnue en soi et qui dort car non exploitée...

C'est aussi valoriser des potentialités comme forces à activées dans nos projets, appelées Atouts, talents, dons, aptitude innées...

Ainsi, nous pouvons évaluer nos axes de progression, et d'amélioration dans certains aspects de notre personnalité, tout en apprenant à valoriser nos potentialités...

## MES QUALITES ET DEFAUTS

Abordons plus spécifiquement les qualités et défauts qui peuvent interférer dans l'élaboration et la mise en action de notre projet d'études et/ ou professionnel.

Pour se familiariser avec l'approche des qualités et valeurs, vous êtes invité à reprendre le dossier sur l'estime de soi et expérimenter les pratiques proposées.

L'objectif est d'identifier nos qualités dans le domaine des études et professionnel, c'est-à-dire lorsque nous sommes en situation d'objectifs à atteindre.

### POUR LES QUALITES

- 1- Nous choisissons d'explorer des actions ou activités que nous avons réussi à amener à leur terme
- 2- Nous observons nos comportements de cette époque-là, afin de mettre à jour ce qui a permis d'amener à la réussite le projet en cours (que ce soit une activité, un objectif à atteindre, quel que ce soit le domaine)

### POUR LES DEFAUTS

- 1- Tout comme pour les qualités, nous prenons appui sur des expériences traversées, quel que ce soit le domaine (que ce soit loisir, étude, professionnel), mais avec un objectif à atteindre
- 2- Nous observons nos comportements de cette époque-là, afin de mettre à jour ce qui a interféré et qui n'a pas permis l'atteinte des objectifs, voire la réussite du projet en cours (que ce soit une activité, un objectif à atteindre, quel que ce soit le domaine)