**Tout sur moi!**

Qui en connaît le plus sur vous-même? VOUS-MÊME! C’est pourquoi il s’agit seulement de savoir sur quoi porter votre attention et où regarder.

**Comment puis-je trouver cette information?**

1. Regarder ses expériences passées — Que peuvent vous apprendre vos expériences?
2. Évaluations — en ligne ou sur papier.
3. Demander aux autres — les personnes qui vous connaissent bien peuvent se rendre compte de choses dont vous ne vous êtes pas aperçus.
4. Essayer quelque chose — vous ne savez pas si vous allez aimer une chose avant de l’avoir essayée.
5. Visualiser — imaginez-vous en train de faire quelque chose. Comment cela serait-il, pensez-vous?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Connaissance de soi** | **Est-ce que je sais cela?** | **Est-ce que je peux préciser?** |
| **Goûts et intérêts**  Qu’aimez-vous faire dans vos temps libres? Quelles activités aimez-vous faire? Quelles activités m’absorbent complètement? Qu’est-ce que j’aime apprendre à l’école? Qu’est-ce que je trouve intéressant? |  |  |
| **Ce que je n’aime pas**  Quelles activités est-ce que je remets toujours à plus tard? Quelles activités est-ce que je redoute? Qu’est-ce qui m’ennuie? |  |  |
| **Compétences**  Mes compétences sont les choses que je suis capable de faire et que je peux développer et améliorer. |  |  |
| **Quels sont mes talents?**  Qu’est-ce que je fais mieux que les autres? Qu’est-ce que je fais bien? Quelles sont les choses pour lesquelles les gens me complimentent? |  |  |
| **Compétences polyvalentes**  Lesquelles de mes compétences pourraient être utiles dans plus d’un emploi ou dans plus d’une situation? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Motivations**  Pour quelles raisons je fais des choses? Qu’est-ce qui me motive à travailler? Qu’est-ce que je veux? À quoi puis-je penser pour passer à travers une tâche déplaisante? |  |  |
| **Conditions de travail**  Est-ce que je travaille mieux seul ou avec d’autres? À l’intérieur ou à l’extérieur? Avec ou sans défis? Dans un environnement structuré (nombreux horaires, règlements) ou détendu? Au rythme rapide ou plus lent? Est-ce que je préfère mener ou suivre? |  |  |
| **Valeurs**  Qu’est-ce qui est important pour moi? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Styles d’apprentissage**  De quelle façon est-ce que j’apprends le mieux? |  |  |
| **Faiblesses**  Sur quoi avez-vous des difficultés? Qu’est-ce que j’ai besoin d’améliorer? Dans quelles matières j’ai eu de la difficulté à l’école? Est-ce que j’ai des mauvaises habitudes? |  |  |
| **Réussite**  Comment est-ce que je définis le succès? Comment est-ce que je saurai que j’ai réussi? |  |  |