

Atelier 1

MIEUX DÉFINIR SA PERSONNALITÉ ET SES FORCES

Objectifs

L'atelier permettra aux personnes apprenantes :

1. de mieux définir leur personnalité et leurs forces;
2. de mieux se connaître pour pouvoir ensuite réfléchir à leur parcours professionnel;
3. d'augmenter leur confiance en elles;
4. de mieux défendre leur candidature quand elles répondent à une offre d'emploi ou à des questions durant une entrevue d'embauche.



Voici cinq activités pour t'aider à mieux définir ta personnalité et tes forces. Tu pourras ensuite en parler dans une lettre de motivation ou pendant une entrevue d'embauche.

Les cinq activités devraient t'aider à réfléchir à ton parcours professionnel ou à d'autres formations.

Conserve bien tes réponses!



ACTIVITÉ 1

UNE QUALITÉ ET UNE CHOSE À AMÉLIORER

Demande à trois personnes en qui tu as confiance de t'aider à mieux te connaître. Ces personnes peuvent être des membres de ta famille, des amis ou des collègues de travail.

Tu peux aussi demander l'aide d'un ancien employeur ou d'une personne du centre en qui tu as confiance.

- Est-ce que ces trois personnes peuvent nommer une de tes qualités?
- Est-ce que ces trois personnes peuvent nommer une chose à améliorer dans ta personnalité?

Note leurs réponses dans le tableau ci-dessous.

PERSONNE INTERROGÉE	QUALITÉ	CHOSE À AMÉLIORER

Est-ce que ces trois personnes ont parlé des mêmes choses? Te reconnais-tu dans leurs réponses? Qu'en penses-tu?



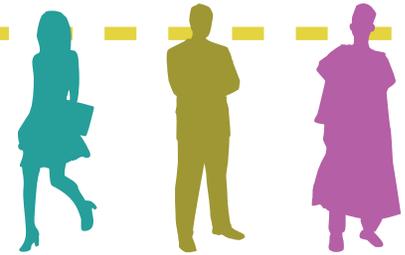


ACTIVITÉ 2

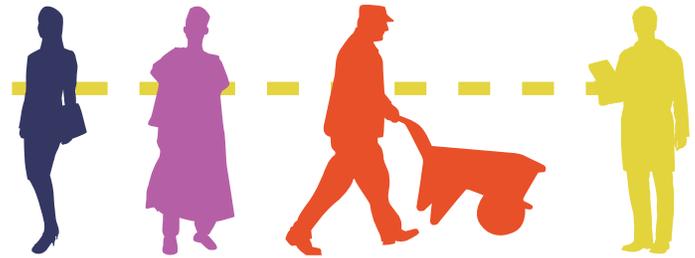
DÉFINIR TA PERSONNALITÉ

Cette activité devrait t'aider à mieux te connaître. Coche les cases des adjectifs qui te définissent le mieux. Tu peux cocher autant de cases que tu veux, mais réfléchis bien avant de le faire. Sois honnête et choisis les adjectifs qui décrivent bien ta personnalité.

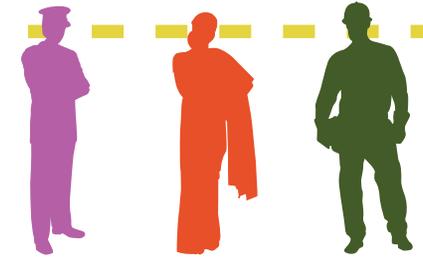
- Actif** : j'aime me tenir occupé.
- Adaptable** : je m'adapte bien à de nouvelles routines et situations.
- Affectueux** : je suis chaleureux avec les autres. Je préfère les contacts personnels.
- Agréable** : il est facile de m'apprécier.
- Ambitieux** : je veux réussir dans tout ce que je fais. Je veux toujours bien faire.
- Amical** : j'essaie de m'intégrer. J'essaie de parler aux autres.
- Artistique** : je suis créatif et j'aime utiliser mon imagination.
- Assuré** : je défends mes opinions.
- Attentif** : je ne rêve jamais quand je dois faire attention.
- Attentionné** : je prends soin des gens et de plusieurs choses.
- Autonome** : je fais mes propres affaires. Je ne compte pas sur les autres pour les faire à ma place.
- Aventureux** : j'aime essayer de nouvelles choses.
- Bon** : je suis bon envers les autres.



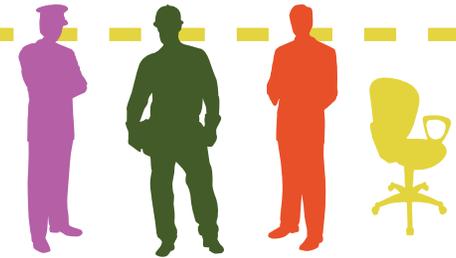
- Calme** : je garde mon sang-froid même quand je suis stressé; je reste calme.
- Capable** : je suis capable de faire mon travail.
- Charmant** : mes manières extraverties me rendent populaire. Les autres ont envie d'être près de moi.
- Compatissant** : je ressens la souffrance des autres. Je comprends ce qu'ils ressentent.
- Compétent** : je fais mon travail correctement. Je respecte les délais.
- Compétitif** : j'aime les défis. Je donne le meilleur de moi-même dans tout ce que je fais.
- Compréhensif** : je pardonne les erreurs des autres. Je ne suis pas rancunier.
- Confiant** : je crois en moi et en mes capacités.
- Conscientieux** : j'aime travailler avec soin.
- Constant** : je fais toujours les choses de la même manière.
- Constructif** : je vois le bon côté des choses. Je suis positif et je propose des améliorations.
- Coopératif** : je travaille facilement avec les autres.
- Courageux** : je suis brave. Les travaux difficiles ne me font pas peur.
- Créatif** : j'aime imaginer et créer des choses.
- Curieux** : j'aime apprendre et découvrir de nouvelles choses.
- Délicat** : je ne fais pas de critiques impulsives. J'essaie de penser à une manière diplomate de dire les choses.
- Détendu** : le stress et la pression n'ont aucun effet sur moi.
- Discipliné** : je sais me concentrer. Je peux me forcer à continuer une tâche même si c'est difficile.
- Discret** : je sais garder des secrets. Je ne raconte pas ce qu'on me dit.



- Doux** : je m'occupe des choses et des personnes avec soin.
- Dynamique** : j'ai beaucoup d'énergie, d'enthousiasme et de nouvelles idées.
- Économe** : j'arrive à épargner de l'argent.
- Efficace** : je fais les choses rapidement. Je trouve la manière la plus rapide et la plus simple.
- Énergique** : je déborde d'énergie.
- Enthousiaste** : je suis passionné et motivé.
- Entreprenant** : je suis une personne qui pourrait monter sa propre affaire.
- Espégle** : j'aime plaisanter et taquiner.
- Exact** : je suis minutieux; je ne fais pas d'erreurs.
- Expressif** : je me fais comprendre clairement.
- Extraverti** : je suis amical. Je suis à l'aise dans les nouvelles situations. Je n'ai pas peur de la foule.
- Facile à vivre** : je ne m'en fais pas. Je me fâche rarement.
- Fiable** : les gens savent qu'ils peuvent toujours compter sur moi. Ils peuvent me faire confiance.
- Fier** : je suis content de ce que je suis. Je suis très satisfait de ce que je fais.
- Généreux** : je donne aux autres. Je les aide sur le plan émotionnel et matériel.
- Honnête** : je dis toujours la vérité.
- Imaginatif** : j'ai plein de pensées et d'idées.
- Indépendant** : je travaille bien tout seul. Je ne compte pas sur les autres. Je ne dépends pas d'eux.



- Indulgent** : je ne suis pas rancunier.
- Innovateur** : j'approche les choses d'un point de vue nouveau et intéressant.
- Intègre** : j'agis selon mes principes, pas selon mes intérêts.
- Intelligent** : j'ai de la facilité à comprendre ce qu'on m'explique; je comprends vite les situations.
- Intuitif** : je peux deviner comment les autres se sentent. Je peux deviner comment résoudre un problème.
- Inventif** : je peux imaginer des choses. Je trouve des solutions à des problèmes.
- Joyeux** : je suis normalement de bonne humeur. Je vois les choses de manière positive.
- Logique** : je sais penser étape par étape, d'une façon rationnelle.
- Loyal** : je suis fidèle aux autres.
- Mature** : je suis développé mentalement et physiquement; je suis responsable pour mon âge.
- Méticuleux** : je fais les choses avec soin, jusque dans les détails; je suis peut-être un peu perfectionniste.
- Minutieux** : je ne tourne pas les coins ronds. Je finis mon travail. Je regarde un problème sous tous ses aspects.
- Modeste** : je ne me vante pas, même si je suis fier de ce que j'ai fait ou de ce que je suis.
- Optimiste** : je prends la vie du bon côté. J'essaie toujours de voir le côté positif de chaque chose.
- Organisé** : chaque chose a une place. Je ne perds pas de temps parce que j'ai égaré des choses. Je réfléchis aux étapes de mon travail avant de commencer.
- Ouvert d'esprit** : je suis ouvert à toute idée nouvelle et différente.
- Patient** : je ne perds pas rapidement patience. J'aime apprendre des autres ou montrer des choses aux autres.



- Perceptif** : je remarque ce qui se passe autour de moi. Je ressens l'humeur des autres.
- Persévérant** : même si un travail est difficile ou pénible, je le continue jusqu'au bout.
- Plein d'humour** : je suis drôle et je fais rire les autres.
- Poli** : je me souviens toujours de mes bonnes manières et je fais preuve de tact.
- Ponctuel** : je mets un point d'honneur à être à l'heure.
- Positif** : je pense qu'il y a un bon côté à tout.
- Pratique** : je n'ai pas la tête dans les nuages.
- Prévenant** : je pense aux autres, pas seulement à moi. Je me souviens des gens et des dates comme les anniversaires.
- Prudent** : je suis conscient des situations dangereuses. J'essaie de les éviter.
- Raisonné** : je prends des décisions qui sont justes.
- Rationnel** : je réfléchis de façon logique et raisonnable. Je ne panique pas en temps de crise.
- Réaliste** : je vois les choses comme elles sont réellement.
- Réfléchi** : j'aime penser aux choses que j'ai faites une fois terminées. J'aime voir comment les faire mieux la prochaine fois.
- Résolu** : quand je décide de faire quelque chose, je le fais, peu importe la difficulté.
- Respectueux** : je traite chaque personne avec respect.
- Serviable** : j'aime aider autrui.
- Sincère** : quand je fais des compliments, je les pense vraiment; je ne mens pas.
- Sociable** : j'aime beaucoup être avec les autres. J'aime travailler en groupe.

- Soigneux** : je prends soin de mon travail. J'essaie de ne pas faire d'erreurs.
- Souple** : je sais m'adapter aux situations. J'apprends à faire beaucoup de choses différentes.
- Spontané** : je fais des choses quand j'en ai envie. Je ne planifie pas mon emploi du temps.
- Stimulant** : j'encourage les autres à agir. J'agis de manière positive.
- Tenace** : quand j'ai une idée, j'y tiens. Je la défends jusqu'à ce que les autres m'écoutent.
- Tolérant** : je ne perds pas facilement mon calme. J'essaie de comprendre le point de vue des autres.
- Travailleur** : j'investis des efforts dans mon travail.
- Si tu penses à un autre adjectif, écris-le ici** : _____

Adapté de *Destination 2020*, une publication du Consortium canadien de carrières.



Bravo, tu as trouvé plusieurs éléments de ta personnalité. Maintenant, choisis les 10 adjectifs qui décrivent le mieux ta personnalité.

Tu devrais retrouver dans cette liste certaines choses que tes amis ou ta famille ont dites durant la première activité.

ACTIVITÉ 3

RÉFLÉCHIR SUR TA PERSONNALITÉ

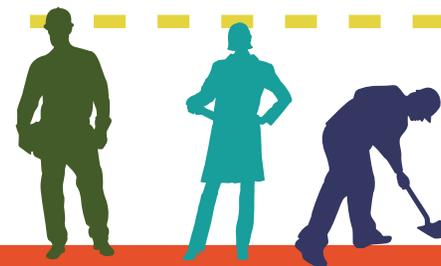
Pour les 10 adjectifs que tu as choisis, pense maintenant à des exemples concrets.

Écris chaque adjectif qui décrit ta personnalité, ensuite donne un exemple de chaque qualité. Tu pourras utiliser ces réponses plus tard dans ta lettre de motivation pour un emploi. Tu pourras aussi en parler durant une entrevue d'embauche.



ADJECTIF	EXEMPLE CONCRET
<i>FIABLE</i>	<i>Je travaille pour la même entreprise depuis trois ans. J'arrive toujours 5 minutes avant le début de mon travail. Je manque rarement une journée de travail.</i>
<i>CONSCIENCIEUX, CONSCIENCIEUSE</i>	<i>Je m'occupe des soins à domicile d'une dame âgée depuis un an. Nous avons fixé un horaire régulier. La dame peut compter sur moi. Quand je ne peux pas venir, je la préviens pour qu'elle trouve un remplaçant.</i>

Écris dans ce tableau un exemple pour chaque adjectif.
Regarde les exemples de la page précédente.



ADJECTIF	EXEMPLE CONCRET

ACTIVITÉ 4

CIBLER TES FORCES

Voici une autre activité pour t'aider à mieux te connaître. Elle te permettra de déterminer tes intelligences dominantes.

Parmi les affirmations suivantes, choisis celles qui te ressemblent le plus. Ce sont tes forces.



J'AI UNE INTELLIGENCE LOGICO-MATHÉMATIQUE SI :

- j'aime les mathématiques;
- je comprends bien comment les choses fonctionnent;
- j'aime résoudre des problèmes;
- j'aime organiser les choses;
- je m'amuse avec des jeux de cartes ou des casse-tête;
- je travaille ou je joue à l'ordinateur;
- je m'intéresse aux sciences de la nature.

J'AI UNE INTELLIGENCE LINGUISTIQUE OU VERBALE SI :

- je lis beaucoup;
- j'écris un journal personnel, des histoires ou des poèmes;
- j'aime les jeux de mots ou de lettres;
- j'apprends les paroles des chansons que j'écoute;
- j'aime écouter des histoires ou voir des pièces de théâtre;
- je raconte souvent des blagues et j'aime en écouter;
- j'aime parler.

J'AI UNE INTELLIGENCE MUSICALE SI :

- j'aime écouter de la musique;
- j'aimerais jouer d'un instrument de musique ou chanter;
- je fredonne souvent;
- j'écoute de la musique quand j'étudie;
- je remarque les sons environnants;
- je retiens facilement les mélodies de chansons;
- je bats la mesure quand j'écoute de la musique.

J'AI UNE INTELLIGENCE CORPORELLE OU KINESTHÉSIQUE SI :

- je fais souvent du sport;
- j'ai une très bonne coordination de mes mouvements;
- j'apprends très vite un nouveau sport ou une danse;
- je joue souvent aux jeux vidéos;
- je gesticule en parlant;
- j'aime bricoler et réparer des objets;
- je bouge beaucoup ou j'ai de la difficulté à ne rien faire.

J'AI UNE INTELLIGENCE VISUELLE OU SPATIALE SI :

- je regarde avec intérêt mon environnement quand je me déplace;
- je passe le temps à griffonner ou dessiner;
- j'aime l'aspect visuel des sites Web ou des programmes informatiques;
- j'utilise très facilement les cartes, les plans et les graphiques;
- je peux créer la décoration d'une pièce ou des tenues de mode;
- j'aime la photographie;
- j'agence bien les couleurs.





J'AI UNE INTELLIGENCE INTERPERSONNELLE SI :

- j'aide mes amis à résoudre leurs problèmes ou je leur parle des miens;
- j'aime mieux être avec les autres que seul;
- je préfère les sports d'équipe aux sports individuels;
- j'aime me trouver dans un groupe ou même dans une foule;
- j'ai beaucoup d'amis;
- je m'accorde facilement avec les autres;
- j'aime observer les gens.

J'AI UNE INTELLIGENCE NATURALISTE SI :

- j'ai du plaisir à observer les différences dans l'environnement;
- je fais souvent de bonnes prévisions météorologiques;
- je peux nommer différents insectes et animaux;
- je m'intéresse à l'espace ou aux phénomènes naturels;
- j'aime collectionner des roches, des coquillages ou autres;
- je me soucie de l'environnement;
- j'aime faire des classifications.

J'AI UNE INTELLIGENCE INTRAPERSONNELLE SI :

- je passe beaucoup de temps seul à faire du sport, des activités ou à réfléchir;
- je sais ce que j'aime faire;
- je planifie et je fixe mes propres objectifs;
- j'ai assez confiance en moi pour tenter de nouvelles expériences;
- je veux apprendre de nouvelles choses;
- j'ai souvent des idées différentes de celles de mes parents ou amis;
- je crois être une personne spirituelle ou je veux mieux connaître différentes religions.

TYPE D'INTELLIGENCE	ACTIVITÉS	OUTILS À PRIVILÉGIER	EXEMPLES DE CARRIÈRES
LINGUISTIQUE	Lire, écrire, raconter des histoires, apprendre différentes langues.	Livres, feuilles d'activités, jeux de vocabulaire, encyclopédies.	Écrivain, vendeur, secrétaire ou chercheur. - Gabrielle Roy - William Shakespeare
LOGICO-MATHÉMATIQUE	Résoudre des problèmes, poser des questions, faire des expériences.	Jeux de logique, rubans à mesurer, jeux d'échecs, balances.	Mathématicien, programmeur de jeux vidéo, électricien ou scientifique. - Albert Einstein - Bill Gates
KINESTHÉSIQUE	Toucher, bouger, utiliser le langage non verbal.	Matériel de manipulation, dés ou jetons, outils de construction, costumes.	Athlète, mécanicien, pilote d'avion ou travailleur de la construction. - Terry Fox - Jim Carey
SPATIALE	Créer des choses, dessiner, construire, jouer à des jeux vidéo.	Dictionnaires visuels, logiciels de dessin, boussoles, jeux de construction.	Architecte, cinéaste, photographe ou géographe. - Pablo Picasso - Coco Chanel
MUSICALE	Chanter, écouter de la musique, jouer d'un instrument.	Instruments de musique, logiciels de musique, métronome, disques compacts.	Concepteur en publicité, imitateur, disc jockey ou compositeur. - Mozart - Lisa Leblanc

INTERPERSONNELLE	Parler aux gens, avoir beaucoup d'amis, participer à des activités de groupe.	Logiciels interactifs, forums sur Internet, matériel de fête, jeux non compétitifs.	Policier, secrétaire, serveur ou dirigeant d'entreprise. - Mère Teresa - Nelson Mandela
INTRAPERSONNELLE	Poursuivre ses propres intérêts, avoir des amis proches, travailler seul.	Projets individuels, journal intime, questionnaires d'autoévaluation, calepins de notes.	Entraîneur ou entrepreneur. - Sigmund Freud - Dalaï-lama
NATURALISTE	Observer les animaux et les plantes, collectionner et classer des objets de la nature.	Jumelles, loupes, aquarium, caméra.	Guide de montagne, biologiste ou fleuriste. - David Suzuki - Charles Darwin

Adapté de la théorie des intelligences multiples de Howard Gardner et du Tableau des intelligences multiples du Centre Fora : http://centrefora.on.ca/sites/default/files/documents/freeproducts/ppe_vol_16.pdf.



Tu sais maintenant où se trouvent tes forces. Réfléchis pour trouver des exemples de ces forces dans ton travail, tes loisirs, tes activités communautaires ou familiales.

Tu possèdes peut-être une force ou plusieurs forces. Il n'y a pas de réponse meilleure qu'une autre.

ACTIVITÉ 5

RÉFLÉCHIR SUR TES FORCES



Dans l'activité précédente, tu as identifié tes trois ou quatre forces principales.

Maintenant, écris dans le tableau un exemple pour chaque force.

Maintenant, tu connais mieux ta personnalité et tes forces. Tu peux passer à une nouvelle étape!

Conserve bien toutes tes réponses. Tu devras les utiliser pour rassembler ton portfolio.

INTELLIGENCE	EXEMPLE
Interpersonnelle	<i>Lorsque je travaille à la caisse, si un client est insatisfait, je l'écoute calmement. Je lui dis ensuite les étapes nécessaires pour régler son problème.</i>