

COACHING ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

DEVELOPPER VOTRE POTENTIEL ET VOS CAPACITES

Découvrir et développer vos capacités et votre potentiel, parfois cachés, commence par le fait de mieux vous connaître.

Ces exercices de développement personnel vont vous permettre de mettre en pratique les aspects théoriques du module « Coaching et développement personnel » de votre cursus universitaire et vous aideront à en apprendre plus sur vous-même.

Ce travail personnel et individuel va vous permettre de retracer votre chemin de vie : ce dont vous avez hérité, vos expériences, les moments clefs et les choix essentiels de votre existence. Et cela va vous permettre de développer vos capacités et d'atteindre les objectifs que vous vous fixez.

Toutefois ce travail ne se substitue pas à un accompagnement personnalisé fait en cabinet par un professionnel, et ne permet en aucun de poser un diagnostic. Il s'agit d'un outil mis à votre disposition pour mieux vous connaître et reste réservé à un usage individuel. Si un exercice quelconque vous met mal à l'aise, ne le faites pas et venez m'en parler.

EXERCICE 1 : Votre récit de vie

Vous allez vous raconter votre histoire, avec les événements positifs et négatifs qui ont marqué votre vie.

Comment avez-vous réagi ? Qu'en avez-vous retiré ?

Prenez votre temps mais limitez-vous à l'essentiel.

Votre vie se compose de grandes périodes (école, collège, lycée, fac...en fonction de votre expérience personnelle), évoquez-les en vous aidant des questions suivantes :

- Comment avez-vous vécu cette période ?
- Quels en ont été les moments difficiles ?
- Quels sont les éléments positifs à en retirer ?
- A quels obstacles avez-vous dû faire face ?
- Comment les choses se passaient-elles à l'école ?
- Et dans votre famille ?
- Etiez-vous satisfaits de vos amitiés, de vos relations ?
- Avez-vous déjà été amené à prendre des décisions importantes ?

Pour faciliter l'exercice vous pouvez évoquer votre récit de vie en fonction des périodes d'âges suivants (0-12 ans ; 13-17 ans ; 18-25 ans ; 26-30 ans ; 31-40ans...)

A la fin de l'exercice, en repassant les différentes périodes en revue, quelles sont les principales thématiques qui se dégagent ?

Surlignez-les avec une couleur spécifique pour les mettre en évidence.

EXERCICE 2 : Comment en êtes-vous arrivé là ?

Certaines paroles ou certains événements peuvent laisser des traces plus ou moins profondes dans nos vies. Les repérer et les identifier peut nous permettre de mieux nous comprendre car ils façonnent notre vision du monde.

Ce type d'événements peut susciter une prise de conscience, de la curiosité ou l'envie d'aller plus loin. Il peut s'agir d'événements positifs mais également d'événements moins agréables, voire blessants.

D'autre part, il est évident que nos choix posent les bases de notre développement.

Et enfin, nous savons que les principaux acteurs de nos vies ont également joué un rôle essentiel dans notre développement. Il s'agit des personnes qui nous ont formé(e), qui ont une influence sur l'image que nous avons de nous-mêmes et sur l'opinion que nous nous sommes forgés du monde.

Tous ces éléments vont être pris en considération pour les exercices suivants selon la théorie du Dr Philipp Mc Graw, psychologue, qui dit que la vie de toute personne peut être ramenée à 10 moments déterminants, 7 choix cruciaux, et 5 figures clefs. Ces nombres peuvent paraître arbitraires mais je vous propose de jouer le jeu et d'essayer de voir votre vie sous cet angle là.

Vous pouvez donc penser aux moments déterminants et aux choix cruciaux de votre existence, qui en sont les acteurs principaux ?

Pensez également à l'influence qu'ils exercent sur vous, sur l'image que vous avez de vous-même, sur votre développement et sur votre vision du monde. Songez aux aspects positifs et/ou négatifs.

Après une petite réflexion sur ces points je vous propose de répondre aux questions suivantes.

- **Quels sont mes 10 moments déterminants ?**
- **Quels sont mes 7 choix cruciaux ?**
- **Quelles sont les 5 figures marquantes de mon existence ?**

EXERCICE 3 : De quels talents avez-vous hérité ?

Nous héritons de nos parents aussi bien de propriétés physiques, que psychiques. Ainsi nous pouvons hériter de leurs traits de caractères, de leurs différentes formes d'intelligences, de leurs talents.

Et ce qui est important c'est que nous pouvons mettre cet héritage au service de l'atteinte de nos objectifs personnels et devenir ainsi acteurs de nos vies.

Afin de repérer cet héritage, je vous propose de répondre aux questions suivantes :

- Quels sont les points forts dont j'ai hérité de mon père ou figure paternelle ?
- Quels sont les points forts dont j'ai hérité de ma mère ou figure maternelle ?

En sachant que vos parents vous ont plus ou moins stimulé(e) dans votre développement personnel, répondez aux questions suivantes :

- Quelles activités et compétences ont été encouragées à la maison ?
- Qu'avez-vous appris en observant vos parents ?

Quelquefois vous avez peut-être manqué d'attention,

- Quels talents avez-vous justement développés en relation avec ce défaut d'attention ?

Vous avez peut-être été élevé(e) par une autre personne de votre entourage, ou bien vous avez même dû vous débrouiller tout(e) seul(e)

- Là encore, quelles capacités avez-vous développées ?

Enfin pour conclure, et si vous le souhaitez, dressez le top 5 des qualités héritées directement ou indirectement de vos parents ou de leurs substituts. Pour cela vous allez répondre à la question suivante :

- Quelles sont les 5 choses les plus importantes pour moi que j'ai apprises de mes parents ?**

EXERCICE 4 : Que faites-vous avec aisance ?

Aux yeux de chacun de nous, nos capacités, nos talents relèvent de l'évidence. Si c'est aussi votre cas vous ne les considérez donc pas comme des qualités spécifiques, mais comme des aptitudes courantes et ordinaires. Vous pourriez être surpris des capacités insoupçonnées que vous avez !

Vous allez faire la liste des choses que vous faites facilement, avec aisance. Ne pensez pas qu'aux compétences requises dans un cadre donné. Listez autant d'activités que possible.

- Que faites-vous facilement à la maison ?(dans et autour de la maison, avec votre famille)
- Que faites-vous facilement dans vos relations avec autrui ? (avec vos amis, en groupe ou avec des inconnus)
- Que faites-vous facilement en lien avec l'université et vos études ?
- Que faites-vous facilement durant vos loisirs ?(vos activités de temps libre, vos missions bénévoles)

Maintenant surlignez en couleur les activités qui vous apportent du bonheur et au cours desquelles vous oubliez le temps qui passe.

Prenez ainsi conscience de certains de vos talents et capacités.

