

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'étudiant



MODULE : CONNAISSANCE DE SOI

Exercice : mes traits de personnalité

Compétence visée :

S'approprier les éléments clés du bilan personnel qui impactent la construction du projet

-Réfléchir sur soi à partir de ses expériences personnelles (histoire, atouts, valeurs, motivations, leviers, freins)

-Mettre en lien expériences, compétences et centres d'intérêt professionnels

Temps de travail estimé :

30 min

Objectif de l'exercice

- Identifier ses points forts et faiblesses en lien avec son expérience personnelle.
- Identifier des axes d'amélioration.

Consigne de l'exercice

1. Parmi les binômes de traits de personnalité présentés ci-après, entourez celui qui vous correspond le plus, en vert si vous pensez qu'il s'agit d'une qualité en rouge si vous pensez que c'est un défaut.
2. Parmi les qualificatifs retenus, identifiez vos 5 principaux points forts et vos 3 principaux points faibles.
3. Pour chacun de vos 5 principaux points forts, trouvez un exemple d'une situation où vous avez utilisé ou développé ce point fort (soyez précis).
4. Pour vos 3 principaux points faibles, trouvez un axe d'amélioration ou une parade que vous avez ou pourriez mettre en œuvre.
5. Demandez à une personne de votre entourage l'image qu'elle a de vous en vous appuyant sur ces traits de personnalité. Elle doit également s'appuyer sur des exemples concrets.

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'étudiant



Liste des traits de personnalité

- Réfléchi/impulsif
- Communicatif/secret
- Patient/impatient
- Mesuré/passionné
- Survolté/calme
- Manuel/intellectuel
- Concentré/distrait
- Humble/vantard
- Curieux/peu curieux
- Réaliste/utopiste
- Optimiste/pessimiste
- Anxieux/détendu
- Paresseux/travailleur
- Intuitif/logique
- Ambitieux/peu motivé
- Meneur/suiveur
- Méthodique/désordonné
- Rêveur/pragmatique
- Sérieux/fantaisiste
- Sensible/indifférent
- Souple/intransigeant
- Généreux/égoïste
- Tenace/facilement découragé
- Dynamique/lymphatique
- Dépendant/autonome
- Loyal/opportuniste
- Honnête/manipulateur
- Silencieux/bruyant
- Réservé/bavard
- Confiant/méfiant
- D'humeur égale/lunatique
- Sûr de moi/peu assuré
- Souriant/renfrogné
- Joyeux/triste
- Enthousiaste/insatisfait
- Drôle/sérieux
- Hypersensible/dur
- Organisé/brouillon
- Aimable/peu avenant
- Susceptible/indulgent
- Courageux/peureux
- Buté/ouvert au dialogue
- Magnanime/rancunier
- Habile/maladroit
- Coléreux/flegmatique
- Je reconnais facilement mes erreurs /j'admets difficilement mes torts
- Naïf/rusé
- Prudent/fonceur
- Respectueux/insolent
- Obéissant/indiscipliné
- En retard/ponctuel
- Lent/vif
- Soigné/négligé
- Laxiste/exigeant
- Inquiet/décontracté
- Critique/conformiste
- Individualiste/altruiste
- Souple/autoritaire
- Inventif/peu créatif
- Agressif/posé
- Diplomate/brusque
- Persuasif/peu convaincant
- Équilibré/instable
- Serviable/ personnel
- Je sais écouter/ je coupe la parole
- Solitaire/sociable
- Timide/extraverti
- J'ai l'esprit d'équipe/je préfère agir seul
- J'ai tendance à me surestimer parfois/j'ai tendance à me sous-estimer parfois

- Exemple de point fort :

Travailleur : Depuis mes 16 ans, j'occupe mon temps libre en donnant des cours de math et de français (4h par semaine) à des élèves de collège (5^{ème} et 4^{ème}) et en faisant du baby-sitting une soirée tous les 15 jours. J'ai également participé aux vendanges en Alsace pendant 3 semaines en septembre dernier.

- Exemple de point faible :

Peu assuré : je manque de confiance en moi mais j'envisage de m'inscrire à des cours de théâtre d'improvisation pour oser prendre la parole en public.