

La carte des forces

Objectif : Après avoir identifié dans les précédents exercices vos compétences acquises, nous vous proposons ici de travailler sur la perception de vos soft skills (savoir-être professionnels) à l'aide de la carte des forces. Il s'agit ici de comparer la perception/l'image que vous avez de vous, à celle que les autres ont sur vous. A la fin de cette activité, vous serez en mesure d'identifier des mots plus justes sur vous.

Consignes : La carte des forces est un outil d'aide à la réflexion. Elle vous présente une liste non exhaustive de forces que vous avez peut-être développées lors de vos précédentes expériences. Prenez le temps de regarder la carte ci-dessous :



Nom prénom :

Etape 1. Notez vos 3 forces. Notez dans le tableau, le plus spontanément possible 3 forces qui vous ressemblent le plus.

Mon Ressenti	Force 1 :
	Force 2 :
	Force 3 :

Etape 2. Enquêter auprès de 3 contacts. Trouver les 3 contacts suivants :

- (1) Un contact de votre cercle familial
- (2) Un contact de votre cercle amical et
- (3) Un contact professionnel (idéalement ancien tuteur/maître de stage, ancien manager d'un emploi saisonnier, voir un tuteur au niveau académique ou une personne qui vous connaît sous un angle de vue professionnel).

Montrez la carte à chacun de vos contacts et demandez-leur de choisir 3 forces sur vous.

Attention : ne les orientez pas ! Ne montrez pas vos ressentis.

Remplir la grille suivante : perception des autres.

Contacte 1 (Famille)	Force 1 :
	Force 2 :
	Force 3 :

Contacte 2 (Ami)	Force 1 :
	Force 2 :
	Force 3 :

Contacte 3 (Professionnel)	Force 1 :
	Force 2 :
	Force 3 :

Etape 3. Ma démarche réflexive carte des forces. A la suite de la réalisation de l'exercice, répondre aux questions suivantes :

Questionnement	Vos réponses
Trouver 3 forces spontanément et rapidement sur moi est-il un exercice facile ou complexe ? Pourquoi ?	
Y a-t-il des écarts entre le ressenti des 3 contacts ?	
Si l'image est différente, y a-t-il des écarts entre : <ul style="list-style-type: none">- Votre sphère personnelle (contacts 1 et 2) vs votre sphère professionnelle (contact 3) ?- A l'intérieur de votre sphère personnelle (contact 1 vs contact 2) ?- Entre les 3 contacts ?	
Comment expliquez-vous cette différence ?	
Y a-t-il des forces nouvelles que vous n'aviez pas identifiées ?	
Quels enseignements tirez-vous de cet exercice ?	
Allez-vous utiliser de nouvelles forces sur vous afin de parler de vous ? Notez ici les nouvelles forces.	