

Les méthodes qui ont pour objectif d'apprendre à mieux se connaître ont en commun d'accroître l'attention de la personne à elle-même, à son environnement. Pour vous aider dans votre réflexion, je vous suggère quelques pistes pour vous permettre de décrypter ces signes auxquels on ne prête pas toujours attention.

Capter les signes de l'entourage

Il s'agit de savoir écouter ces courtes phrases nous concernant et qui reviennent régulièrement de la part de nos proches, de nos collègues, sans qu'on y attache trop d'importance.

Ces petites phrases qui paraissent anodines mais qui en fait nous définissent très bien. En fait, selon le contexte, elles apparaissent tantôt flatteuses, tantôt emplies de reproches. Pour autant, elles sont bien souvent assez révélatrices de ce qui nous caractérise et il suffit de les percevoir pour pouvoir ensuite décoder le(s) trait(s) de notre personnalité qui se cache(nt) derrière et l'utiliser comme un atout.

Quelques exemples pour vous éclairer :

- ✓ Si on dit de vous que vous ne lâchez rien, cela peut être pris comme un reproche, cela peut être aussi un signe de persévérance, de mental fort.
- ✓ Un « mauvais caractère » peut être signe d'une forte personnalité, d'indépendance, etc...
- ✓ Un « manque de personnalité » peut se voir comme une personne consensuelle, adaptable, apaisante, etc...

Il y a des tas d'exemples et il s'agit de savoir y voir la qualité plutôt que le défaut. Après tout est une question de contexte et de curseur !

Se remémorer des instants privilégiés de son existence

En revisitant des moments de l'enfance, des réussites professionnelles, ou encore des moments de satisfaction personnelle, tous ces moments où l'on s'est senti aligné, parfaitement à sa place, il est possible de mettre à jour des traits qui nous caractérisent que l'on ne perçoit plus, des compétences particulières que l'on a mises de côté, des affinités pour un domaine, un contexte, etc...

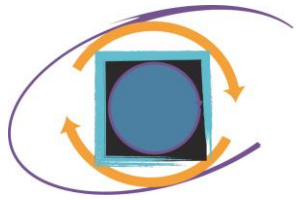
Utiliser les images pour se définir

Là encore, l'exercice peut être très éclairant. Il consiste à choisir des images en se laissant guider par son intuition plutôt que par la raison, puis en cherchant à expliquer ce qui a motivé ce choix. Cet exercice peut se faire dans différentes situations pour laisser parler ses émotions. Par exemple, vous pouvez faire l'exercice en illustrant « comment vous vous voyez », et « comment vous croyez que les autres vous voient ». En procédant de la sorte, vous allez peut-être prendre conscience d'éléments que vous ne perceviez pas auparavant.

Je vous souhaite une bonne réflexion.

Elisabeth Passilly,

Coach certifiée dans le domaine professionnel, adhérente à l'EMCC France



Découvrez

La Démarche Projet EquiProCoach

Retrouvez toutes les informations sur
le site

www.equiprocoach.com

Ou

Contactez EquiProCoach

mail :

elisabeth.passilly@equiprocoach.com

Tel : 06.83.17.57.59

