Tout sur moi!

Qui en connaît le plus sur vous-même? VOUS-MÊME! C'est pourquoi il s'agit seulement de savoir sur quoi porter votre attention et où regarder.

Comment puis-je trouver cette information?

1. Regarder ses expériences passées — Que peuvent vous apprendre vos expériences?
2. Évaluations — en ligne ou sur papier.
3. Demander aux autres — les personnes qui vous connaissent bien peuvent se rendre compte de choses dont vous ne vous êtes pas aperçus.
4. Essayer quelque chose — vous ne savez pas si vous allez aimer une chose avant de l'avoir essayée.
5. Visualiser — imaginez-vous en train de faire quelque chose. Comment cela serait-il, pensez-vous?

Connaissance de soi	Est-ce que je sais cela?	Est-ce que je peux préciser?
Goûts et intérêts Qu'aimez-vous faire dans vos temps libres? Quelles activités aimez-vous faire? Quelles activités m'absorbent complètement? Qu'est-ce que j'aime apprendre à l'école? Qu'est-ce que je trouve intéressant?		
Ce que je n'aime pas Quelles activités est-ce que je remets toujours à plus tard? Quelles activités est-ce que je redoute? Qu'est-ce		

qui m’ennuie?		
Compétences Mes compétences sont les choses que je suis capable de faire et que je peux développer et améliorer.		
Quels sont mes talents? Qu’est-ce que je fais mieux que les autres? Qu’est-ce que je fais bien? Quelles sont les choses pour lesquelles les gens me complimentent?		
Compétences polyvalentes Lesquelles de mes compétences pourraient être utiles dans plus d’un emploi ou dans plus d’une situation?		

Motivations Pour quelles raisons je fais des choses? Qu'est-ce qui me motive à travailler? Qu'est-ce que je veux? À quoi puis-je penser pour passer à travers une tâche déplaisante?		
Conditions de travail Est-ce que je travaille mieux seul ou avec d'autres? À l'intérieur ou à l'extérieur? Avec ou sans défis? Dans un environnement structuré (nombreux horaires, règlements) ou détendu? Au rythme rapide ou plus lent? Est-ce que je préfère mener ou suivre?		
Valeurs Qu'est-ce qui est important pour moi?		

Styles d'apprentissage De quelle façon est-ce que j'apprends le mieux?		
Faiblesses Sur quoi avez-vous des difficultés? Qu'est-ce que j'ai besoin d'améliorer? Dans quelles matières j'ai eu de la difficulté à l'école? Est-ce que j'ai des mauvaises habitudes?		
Réussite Comment est-ce que je définis le succès? Comment est-ce que je saurai que j'ai réussi?		