

MES FORCES

Une force est quelque chose que je fais particulièrement bien, avec une certaine aisance et qui me procure du plaisir. Je déborde d'énergie lorsque j'utilise mes forces.



Une force est comme un cadran solaire. Pour l'exploiter pleinement, il faut le positionner au soleil, dans le bon angle. Des forces non identifiées et inutilisées sont comparables à un cadran solaire placé à l'ombre¹. Les forces doivent être identifiées et intégrées dans la planification de carrière, car cela contribue à une vie professionnelle satisfaisante et pleine de sens. Les forces peuvent bien entendu aussi être exploitées en dehors du travail.

Mes forces peuvent être si évidentes pour moi qu'elles en deviennent invisibles à mes yeux. Pour les percevoir, je prends du recul et m'observe dans le cadre de différentes activités: avec quelle rapidité est-ce que j'effectue une activité? Avec quelle rapidité est-ce que je maîtrise les subtilités et astuces liées à une activité? Est-ce que je plonge complètement dans l'activité au point de perdre la notion du temps? Quelles sont les différences que je remarque par rapport à d'autres activités?

L'exercice suivant peut m'aider à identifier mes forces.

¹ Benjamin Franklin, cité par Buckingham & Clifton, 2016.

IDENTIFIER MES FORCES

Je note au minimum 5 activités (en dehors de l'école ou du travail) qui m'intéressent vraiment et dans la pratique desquelles je perds la notion du temps. Il s'agit d'activités que je ferais de ma propre initiative parce qu'elles me procurent du plaisir.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Quelles activités, à l'école ou au travail, me semblent particulièrement simples?

Je réfléchis à des situations qui m'ont particulièrement bien réussi et à tout ce que j'ai accompli. Quelles forces ai-je pu utiliser?

À propos de quels thèmes et sujets ai-je beaucoup de connaissances? Il s'agit de thèmes dans lesquels je pourrais me plonger des heures durant.

Sur quoi me complimente-t-on toujours?

IDENTIFIER MES FORCES

J'obtiens une ou plusieurs évaluations externes en posant les questions ci-dessous. Je remplis d'abord les champs vides (personne qui me livrera son évaluation ainsi que mon prénom).

Évaluation externe (livrée par: _____)

1. Les forces d'une personne surprennent favorablement. On se demande comment la personne parvient à effectuer une tâche aussi bien et avec autant d'aisance. Quelles forces particulières m'ont toujours surpris ou surprise chez (prénom) _____ ?
2. Pour quelle tâche ou quel problème ferais-je appel à (prénom) _____ en tant qu'expert ou experte?
3. Quelles sont les autres forces dont (prénom) _____ dispose?

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Illustration page 1 et 4: <https://pixabay.com> (consulté le 19.08.2019)

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. 2^e édition révisée. Junfermann Verlag: Paderborn.

Buckingham, M. & Clifton, D. O. (2016). *Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt! Das Gallup-Prinzip für individuelle Entwicklung und erfolgreiche Führung*. Campus Verlag: Francfort/New York.

Fredrickson, B. (2009). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Campus Verlag GmbH: Francfort-sur-le-Main.

Hirschi, A. (2011). *Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell*. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3(18), pp. 301-315.

Hirschi, A. www.cresogo.com (consulté le 09.07.2019)

McQuaid, M. & Lawn, E. (2014). *Your Strengths Blueprint: How to be Engaged, Energized, and Happy at Work*. 1^{re} édition.

On peut m'imprimer à plusieurs exemplaires!

VUE D'ENSEMBLE DE MES PRINCIPALES FORCES

Je me remémore les forces identifiées. Quelles forces ont été citées plusieurs fois? Quelles sont les forces auxquelles je m'identifie le plus? Je note brièvement mes principales forces dans le tableau ci-dessous. Si je peux utiliser mes forces, elles produisent des effets, comme un cadran solaire positionné correctement.



Mes principales forces:

Dans quelle mesure puis-je utiliser mes principales forces dans ma profession?

Et dans mon poste de travail actuel?

Dans quelles professions, fonctions, activités pourrais-je exploiter au mieux mes principales forces?

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Illustration page 1 et 4: <https://pixabay.com> (consulté le 19.08.2019)

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. 2^e édition révisée. Junfermann Verlag: Paderborn.

Buckingham, M. & Clifton, D. O. (2016). *Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt! Das Gallup-Prinzip für individuelle Entwicklung und erfolgreiche Führung*. Campus Verlag: Francfort/New York.

Fredrickson, B. (2009). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Campus Verlag GmbH: Francfort-sur-le-Main.

Hirschi, A. (2011). *Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell*. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3(18), pp. 301-315.

Hirschi, A. www.cresogo.com (consulté le 09.07.2019)

McQuaid, M. & Lawn, E. (2014). *Your Strengths Blueprint: How to be Engaged, Energized, and Happy at Work*. 1^{re} édition.

CE QUE JE SOUHAITE DÉVELOPPER ET CE QUE JE SOUHAITE ÉVITER

De manière générale, il est plus utile de se concentrer sur ses propres forces et de les développer que de placer le curseur sur ses «faiblesses». Si je connais mes «faiblesses», je peux toutefois les éviter lors de la recherche de solutions professionnelles ou, au besoin, me développer et les atténuer de manière ciblée. Je réponds aux questions suivantes:

Dans quels domaines, à l'école ou au travail, me manque-t-il parfois les compétences nécessaires pour bien effectuer mes tâches? Comment pourrais-je développer cette ou ces compétences?

Quelles sont les compétences que je considère comme importantes pour mon avenir professionnel et que je souhaite développer? Comment?

Dans quelles situations, à l'école ou au travail, suis-je toujours mal à l'aise? Quelles compétences puis-je développer pour me sentir mieux dans ces situations?

Quelles tâches, à l'école ou au travail, me posent toujours beaucoup de problèmes? Il s'agit d'activités que je préférerais éviter à l'avenir.

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Illustration page 1 et 4: <https://pixabay.com> (consulté le 19.08.2019)

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. 2^e édition révisée. Junfermann Verlag: Paderborn.

Buckingham, M. & Clifton, D. O. (2016). *Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt! Das Gallup-Prinzip für individuelle Entwicklung und erfolgreiche Führung*. Campus Verlag: Francfort/New York.

Fredrickson, B. (2009). *Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Campus Verlag GmbH: Francfort-sur-le-Main.

Hirschi, A. (2011). *Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell*. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3(18), pp. 301-315.

Hirschi, A. www.cresogo.com (consulté le 09.07.2019)

McQuaid, M. & Lawn, E. (2014). *Your Strengths Blueprint: How to be Engaged, Energized, and Happy at Work*. 1^{re} édition.