



# RECHERCHE DE FORCES

Chacun d'entre nous possède un ensemble de forces, de talents et de compétences qui lui sont propres. Cependant, nous ne prenons pas souvent le temps de réfléchir à nos capacités uniques. Utilisez l'activité suivante pour mieux comprendre vos forces et déterminer la façon dont vous pouvez mieux les utiliser.

## INSTRUCTIONS :

1. À l'aide de la feuille de travail ci-dessous, réfléchissez à tous les aspects de votre vie afin d'identifier vos **talents**, vos **passions** et vos **compétences**.
2. Ensuite, utilisez le tableau des **mentions multiples** pour identifier les doublons ou les thèmes émergents.
3. Complétez ensuite la dernière section sur les **forces** en énumérant vos trois principaux points forts.

<b>VOS TALENTS</b>	<b>Ce sont des aptitudes naturelles.</b> Il s'agit des aspects pour lesquels vous n'avez aucun effort à fournir.
Quelles sont les choses qui vous viennent aisément? Quels sont vos talents innés?	
Quels sont les domaines pour lesquels on a déjà eu à vous dire : « J'aimerais pouvoir faire cela aussi bien que vous »?	
Quels talents avez-vous détectés à travers des livres, des tests d'aptitude ou d'autres sources?	
<b>VOS PASSIONS</b>	<b>Ce sont les choses qui vous passionnent.</b> C'est le type de travail où une fois engagé, vous ne voyez pas le temps passer.
Quel type de travail aimez-vous? Si la question d'argent ne se posait pas, dans quel domaine choisiriez-vous de faire carrière?	
Quel aspect de votre travail actuel aimez-vous le plus?	
Quelles activités professionnelles ou quels passe-temps vous captivent le plus ou suscitent le plus votre intérêt?	

<b>VOS COMPÉTENCES</b>	<p><b>Ce sont les connaissances et les aptitudes que vous avez acquises au fil du temps.</b> Elles peuvent être le fruit du travail, du mentorat ou d'autres expériences de votre vie.</p>
Sur quels aspects avez-vous mis l'accent dans vos études ou votre formation?	
Quels postes de travail ou de bénévolat avez-vous occupés par le passé?	
Quels sont les sujets que vous étudiez ou les lectures que vous faites pendant votre temps libre?	

<b>MENTIONS MULTIPLES</b>	<p>Notez toutes les compétences qui ont été mentionnées plus d'une fois dans les trois catégories. Recherchez des termes ou des thèmes connexes dans les trois colonnes.</p>

**À MON AVIS, VOICI MES POINTS FORTS :**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**POINTS DE RÉFLEXION :**

- Avez-vous eu des difficultés à identifier vos forces? Avez-vous été surpris par ce que vous avez appris?
- À quelle fréquence utilisez-vous les forces que vous avez identifiées?
- Certaines forces étaient-elles plus évidentes que d'autres?
- Comment pouvez-vous mettre cela en pratique dans votre vie quotidienne et développer vos forces?

