

Lycéens & Etudiants

LES BASES POUR CONSTRUIRE & ASSURER TON AVENIR

Autodiagnostic & exercices d'entraînement

AUTODIAGNOSTIC
MON IDENTITÉ



CORINNE LE BOUDER



LES BASES
POUR CONSTRUIRE
& ASSURER TON AVENIR
OSE SCULPTER TA RÉALITÉ

LES BASES POUR CONSTRUIRE & ASSURER TON AVENIR

Cher lycéen, Chère lycéenne,
Cher étudiant, Chère étudiante,

Si tu t'es déjà dit

- Mais comment vais-je faire pour trouver un travail qui me plaise ?
- Comment vais-je trouver ma place dans ce monde, dans ce monde du travail ?
- Je me sens perdu.e, j'ai besoin d'aide...

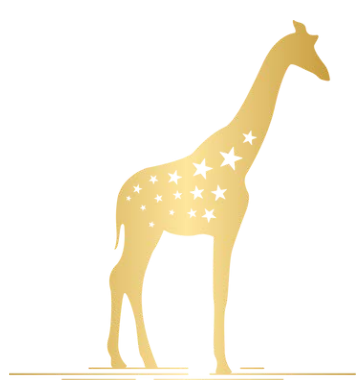
Tu es au bon endroit.

J'ai conçu cet ebook pour t'apporter un éclairage sur tout ce que tu peux explorer pour comprendre qui tu es vraiment, pour préciser tes intentions et tes objectifs.

Découvre des actions concrètes pour avancer sur ton chemin et oser sculpter ta réalité.

Corinne Le Boudier

Coach & Mentor

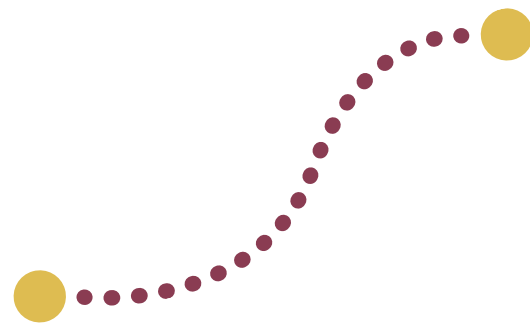


Coaching & Mentoring
CORINNE LE BOUDER
Ose sculpter ta réalité

2

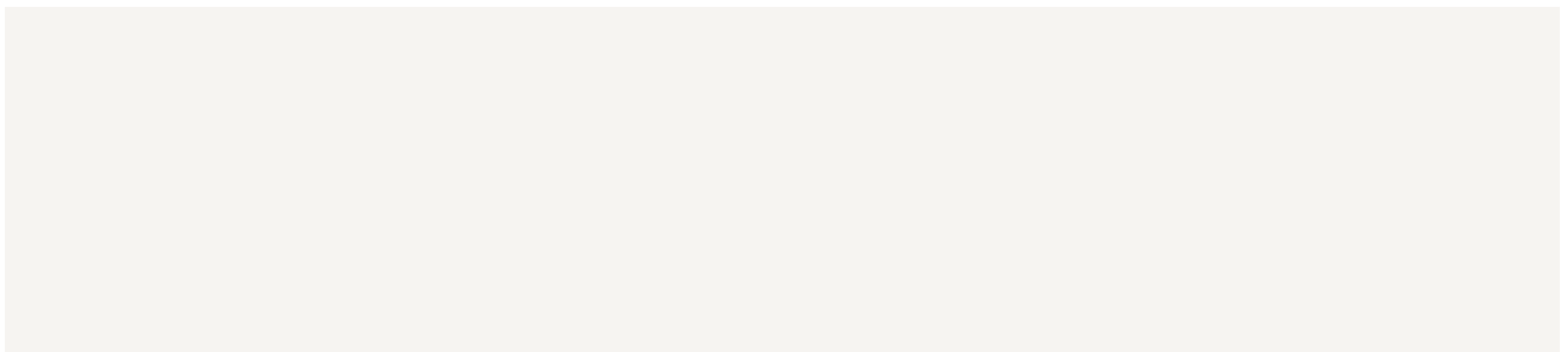


Autodiagnostic POINT IDENTITÉ



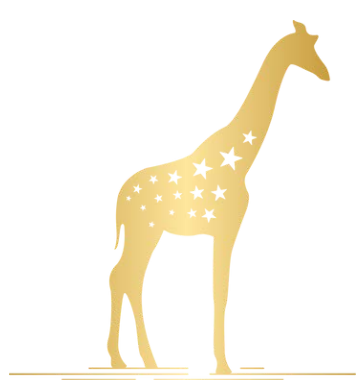
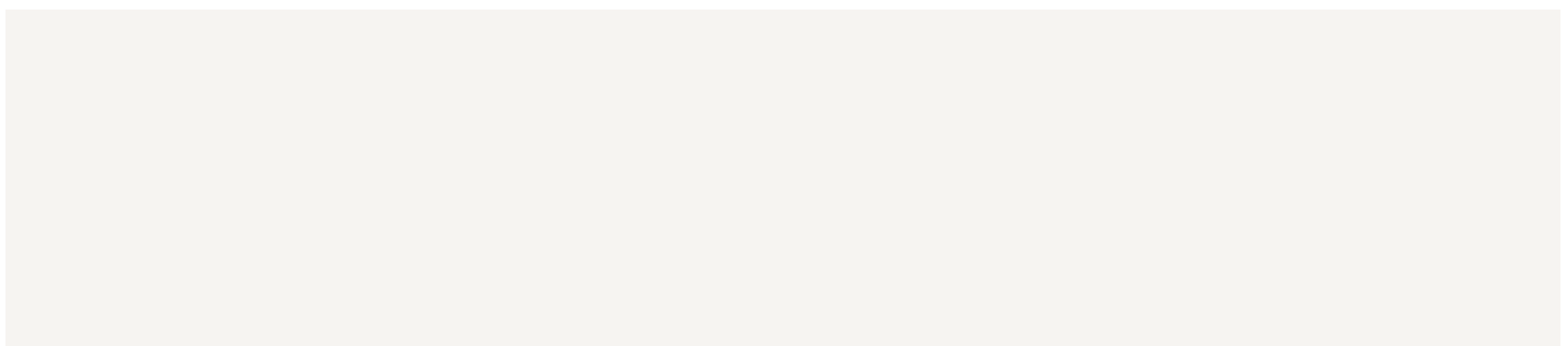
Exercice I.1

Demande à 5 personnes bienveillantes avec toi
de décrire tes qualités, tes compétences, tes talents.



Exercice I.2

Quelle personne admires-tu le plus ?
Quelles qualités admires-tu en elle ? Et pourquoi ?



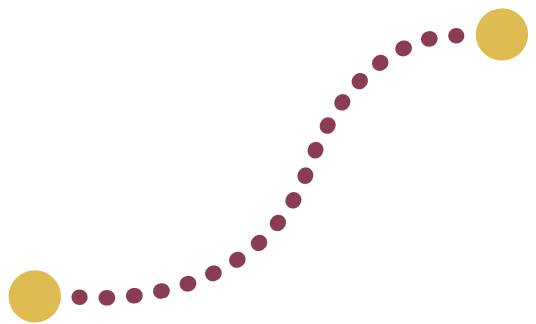
Coaching & Mentoring
CORINNE LE BOUDER
Ose sculpter ta réalité

3



LES BASES
POUR CONSTRUIRE
& ASSURER TON AVENIR
OSE SCULPTER TA RÉALITÉ

Autodiagnostic POINT IDENTITÉ



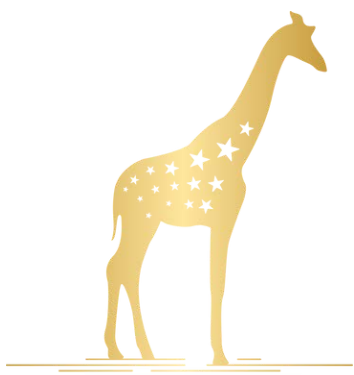
Exercice 1.3

Qui es-tu pour de vrai ?

Ta réponse :
avant d’avoir reçu/lu les réponses des 5 personnes bienveillantes

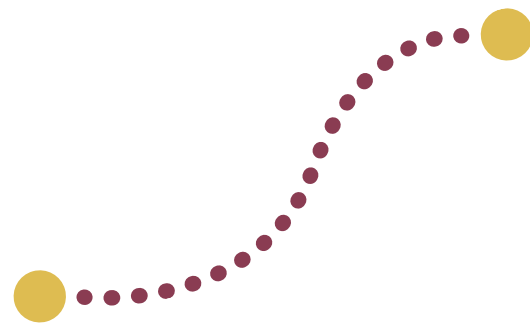
Ta réponse :
après avoir reçu/lu les réponses des 5 personnes bienveillantes

Y a-t-il un écart ?
Quelle est ta qualité la plus importante dont tu n’avais pas conscience ?





Entrainement POINT IDENTITÉ



Entrainement #1

Option 1 :

Répéter 3 fois, 3 fois par jour
(ou comme tu peux) :

Je suis
(la qualité que tu préfères de toi)
et je suis aussi
(la qualité dont tu n'avais pas conscience)
et je m'aime et je m'accepte comme je suis, avec toutes
mes qualités.

Option 2 :

Si tu n'arrives pas à dire cette phrase, commence par :

Je suis
(la qualité que tu préfères de toi)
et je suis aussi
(la qualité dont tu n'avais pas conscience)
et je m'aime de plus en plus et je m'accepte de plus en
plus comme je suis, avec toutes mes qualités.



Coaching & Mentoring
CORINNE LE BOUDER
Ose sculpter ta réalité