

Lycéens & Etudiants

LES BASES POUR CONSTRUIRE & ASSURER TON AVENIR

Autodiagnostic & exercices d'entraînement

AUTODIAGNOSTIC MON CAPITAL FORCES



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...

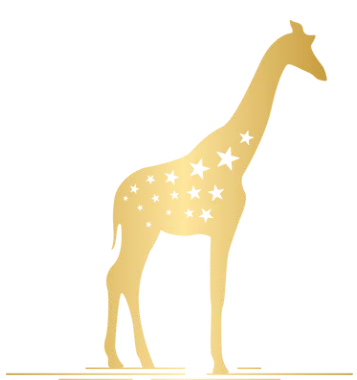
Tu es au bon endroit.

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



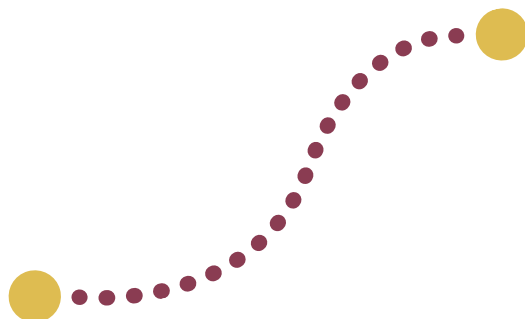
Coaching & Mentoring
CORINNE LE BOUDER
Ose sculpter ta réalité

2



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

Autodiagnostic MON CAPITAL FORCES



Exercice F.1

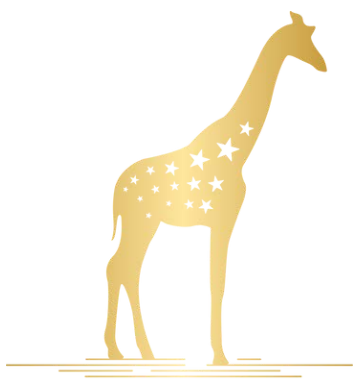
Quelles sont tes forces ?
Ex : capacité à se concentrer, le sens du travail, organisation, écoute, bienveillance, aime travailler en équipe, créativité, capacité de synthèse, prise de parole, maître de soi, sociabilité, curiosité, sourire, gentillesse, capacité à passer vite à l'action, sens critique, capacité de décision, persuasion, assurance, confiance, charisme, une bonne gestion du temps, ouverture d'esprit, persévérance...

Note tes 6 plus grandes forces et évalue-les de 0 à 10.

FORCE #1 :	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+
FORCE #2 :	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+
FORCE #3 :	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+
FORCE #4 :	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+
FORCE #5 :	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+
FORCE #6 :	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+

Exercice F.2

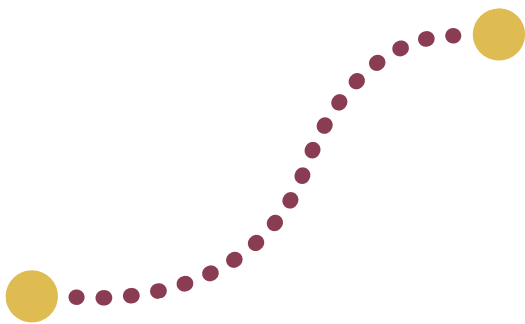
Quelle est la force que tu n'as pas encore développée et dont tu as besoin au quotidien ?





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

Autodiagnostic MON CAPITAL FORCES



Entrainement #4

Entrainement #4.1 :

Qu'est-ce que tu mettrais en place pour augmenter d'un point l'une de tes 3 forces principales à horizon d'une semaine ?

As-tu essayé ?

Oui. Que constates-tu ?
Non. Pourquoi ?

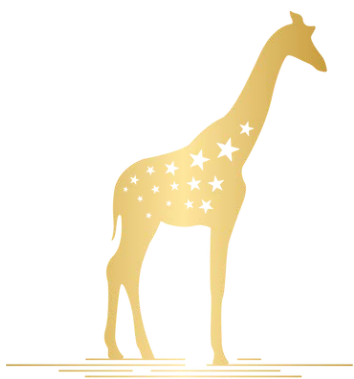


Entrainement #4.2 :

Qu'est-ce que tu oserais que tu n'as jamais osé ?

As-tu essayé ?

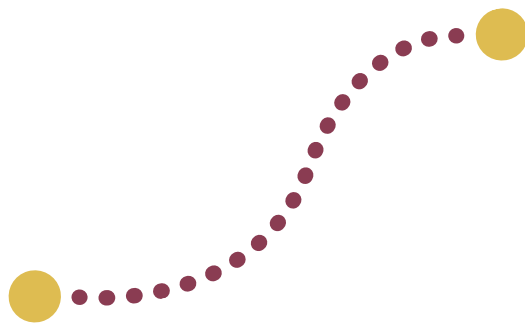
Oui. Que constates-tu ?
Non. Pourquoi ?





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

Autodiagnostic MON CAPITAL FORCES



A la découverte de ta Force Intuitive

Exercice F.3

a/ Choisis ta "Carte Force Intuitive"
Parmi les 50 cartes suivantes, choisis le numéro qui t'attire.

Note son numéro :

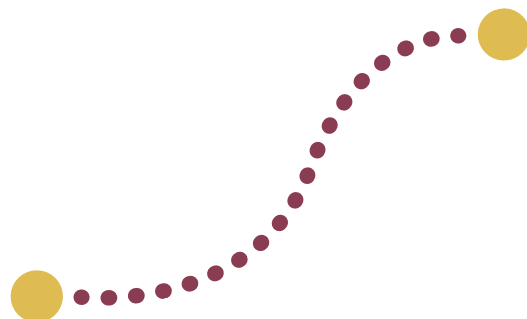
48	19	22	11	31	42	26	34	9	15
7	43	13	44	33	16	38	45	49	40
14	23	20	6	36	18	1	10	21	46
4	32	3	39	2	30	35	28	50	27
41	12	25	37	8	29	47	24	17	5



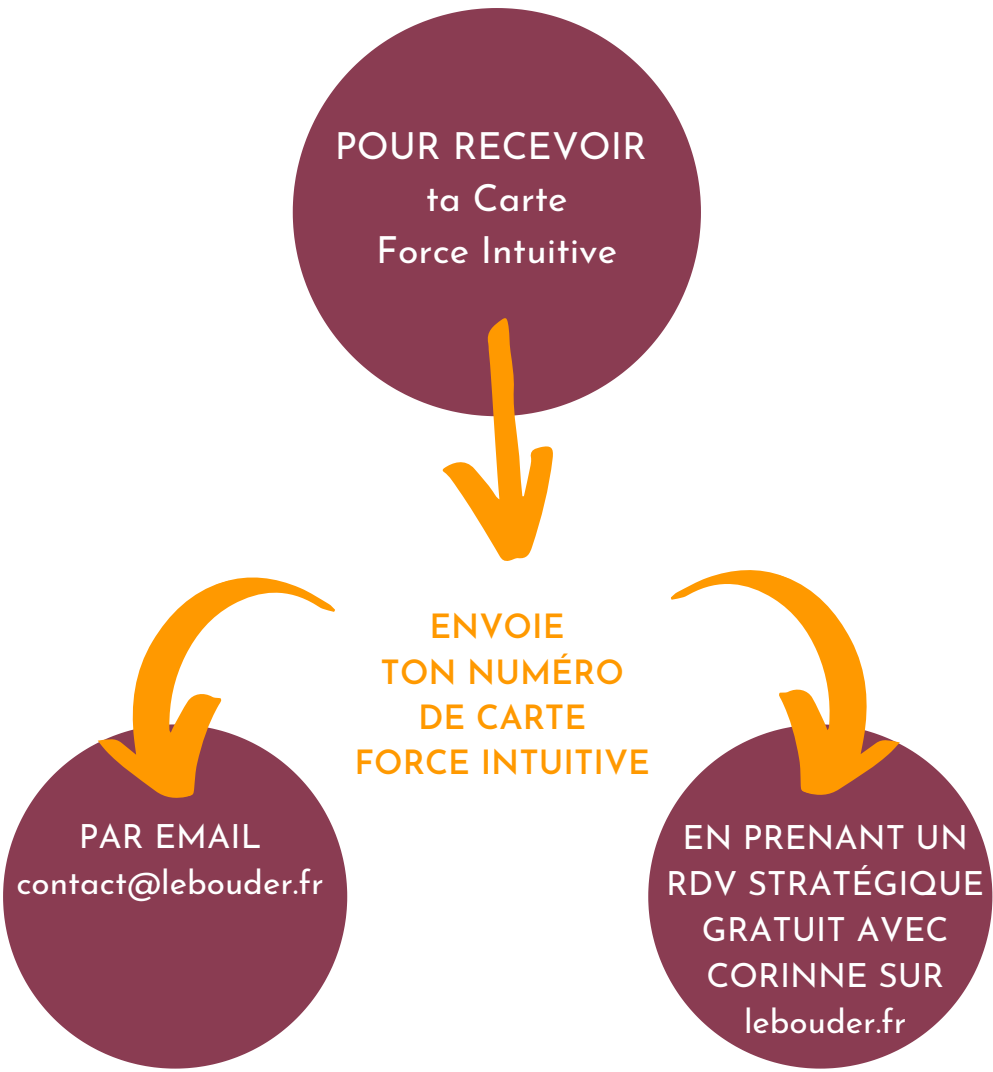


LES BASES
POUR CONSTRUIRE
& ASSURER TON AVENIR
OSE SCULPTER TA RÉALITÉ

Autodiagnostic MON CAPITAL FORCES



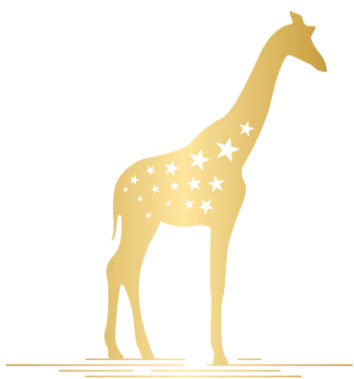
A la découverte de ta Force Intuitive



b/ Note la phrase de ta Carte Force Intuitive

Cela te correspond-il ? Oui. Non. Un peu.

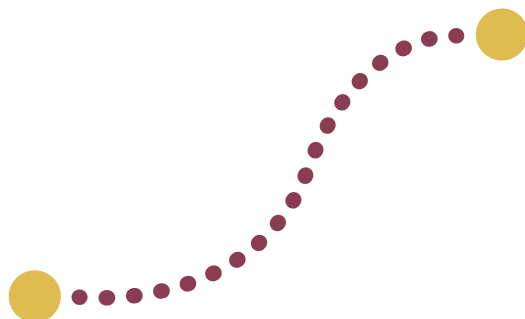
c/ Dans quelles situations utilises-tu cette force ?





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

Autodiagnostic MON CAPITAL FORCES



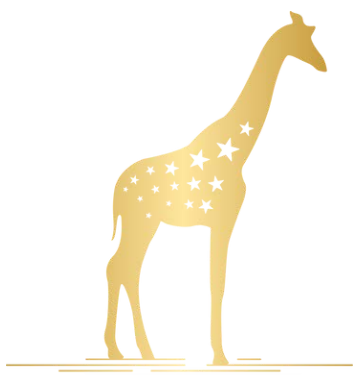
A la découverte de ta Force Intuitive

Entrainement #5

Dans quelle situation pourrais-tu utiliser ta Force Intuitive ?

As-tu essayé ?

- Oui. Que constates-tu ?
- Non. Pourquoi ?



Coaching & Mentoring
CORINNE LE BOUDER
Ose sculpter ta réalité