LES QUALITÉS & LA CONFIANCE EN SOI

Les qualités

- Une qualité est un attribut de la personne, une manière d'être qui nous caractérise et se manifeste dans notre vie, nos relations, notre rapport au monde.
- L'identification de nos qualités permet d'augmenter notre épanouissement personnel et professionnel. Lorsqu'on met en œuvre nos forces, nous combinons plaisir, performance et durabilité : nous apprécions ce que nous faisons, nous le réussissons, et nous ne nous lassons pas dans le temps.
- Plutôt que chercher à corriger nos manques ou nos faiblesses, nous avons tout à gagner à cultiver nos forces, qualités et talents car ils représentent notre mode de fonctionnement naturel et optimal.
- Connaître nos qualités et les mettre à profit quotidiennement au travail nous procurera beaucoup plus de chances de se sentir engagé et à la juste place professionnelle.
- Il est utile de découvrir nos qualités pour tenir bon quand nos existences sont chahutées et notre valeur mise en doute.

La confiance en soi

- La confiance en soi est un sentiment de foi en ses propres capacités, compétences et valeurs.
- C'est la conviction intérieure que vous avez les ressources nécessaires pour faire face aux défis de la vie et atteindre vos objectifs.
- La confiance en soi est une composante essentielle du bien-être émotionnel et de la réussite personnelle, car elle influence la façon dont vous vous percevez et interagissez avec le monde qui vous entoure.
- La confiance en soi est un état d'esprit qui peut être développé et renforcé au fil du temps par la pratique, l'expérience et l'auto-compassion.
- Des techniques comme la pensée positive, la fixation d'objectifs réalisables, la prise de risques progressifs et le renforcement des compétences peuvent contribuer à renforcer la confiance en soi.

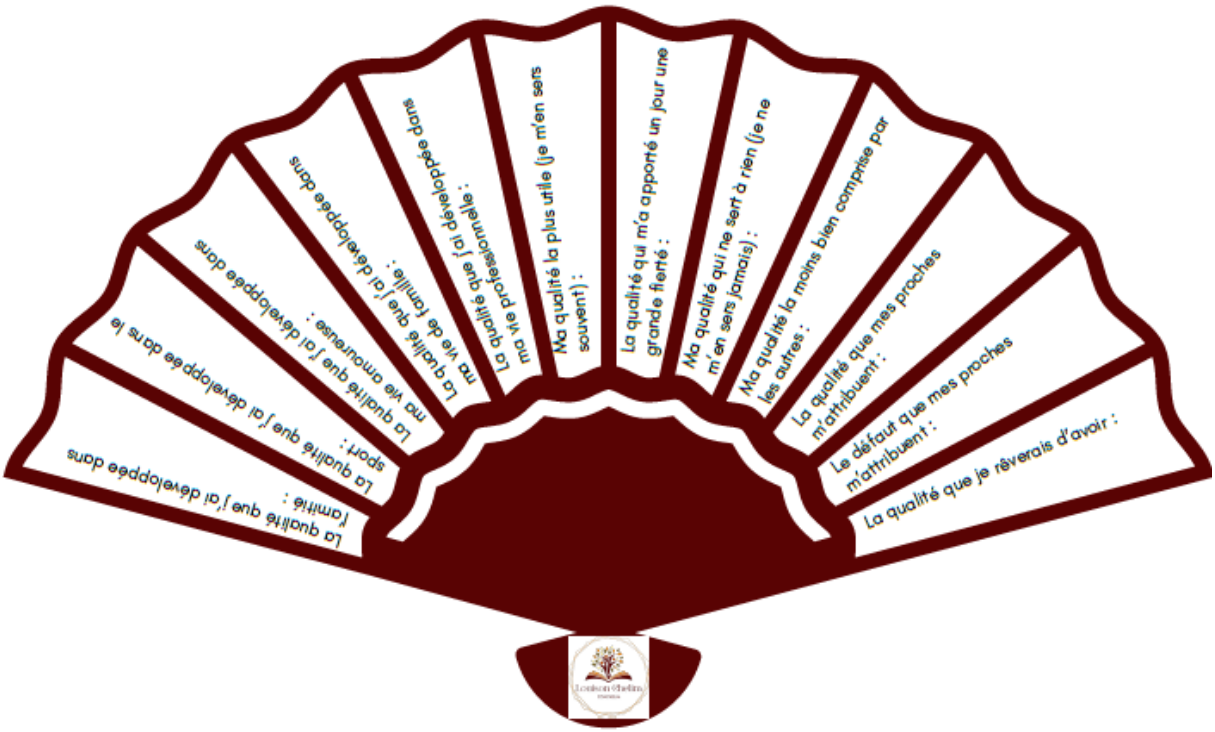


Identifier ses qualités

Mon éventail des qualités

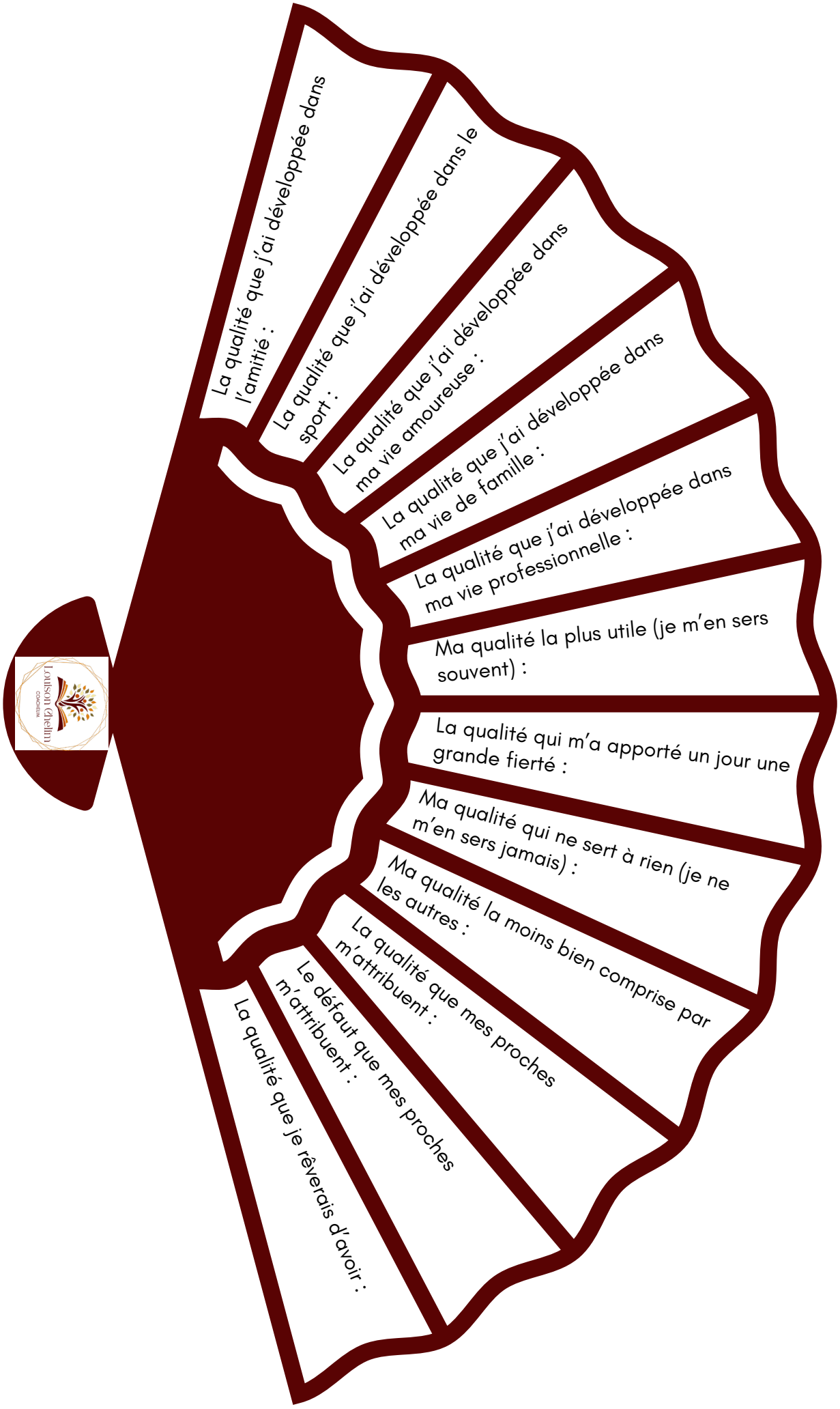
Objectifs

- S'attribuer des qualités, pour se consolider
- Oser se singulariser par rapport aux autres individus
- Reconnaître les qualités d'autres individus



Déroulement

- Dessine ou imprime l'éventail des qualités (le grand modèle est dans la page suivante).
- Choisis la première branche qui te parle, et note la qualité qui te vient spontanément, sans te justifier ou minimiser.
- Si tu peines à trouver, aide-toi de la liste des qualités de Comitys dans les pages suivantes.
- Une fois l'éventail rempli, présente-le à quelqu'un que tu connais bien, et questionne-le : quelles qualités aurait-il ou elle remplit à ta place ?


La qualité que j'ai développée dans l'amitié :
La qualité que j'ai développée dans le sport :
La qualité que j'ai développée dans ma vie amoureuse :
La qualité que j'ai développée dans ma vie de famille :
La qualité que j'ai développée dans ma vie professionnelle :
Ma qualité la plus utile (je m'en sers souvent) :
La qualité qui m'a apporté un jour une grande fierté :
Ma qualité qui ne sert à rien (je ne m'en sers jamais) :
Ma qualité la moins bien comprise par les autres :
La qualité que mes proches m'attribuent :
Le défaut que mes proches m'attribuent :
La qualité que je rêverais d'avoir :
Louison Chellini
COACHEUSE

LISTE DES QUALITÉS

1	adroit	dégourdi	habile	précis
2	affectueux	câlin	sentimental	tactile
3	ambitieux	avide	battant	stimulant
4	astucieux	futé	ingénieux	malin
5	attentif	attaché	disponible	relié
6	audacieux	entreprenant	hardi	intrépide
7	autonome	autodidacte	débrouillard	souverain
8	bienveillant	compréhensif	fraternel	sympathique
9	calme	imperturbable	paisible	posé
10	chaleureux	affable	cordial	jovial
11	cohérent	droit	entier	unifié
12	combatif	fougueux	offensif	pugnace
13	compatissant	consolant	empathique	proche
14	confiant	convaincu	serein	tranquille
15	convaincant	captivant	éloquent	persuasif
16	courageux	ardent	résolu	vaillant
17	créatif	imaginatif	innovant	fécond
18	curieux	explorateur	intéressé	investigateur
19	détaché	détendu	distant	indépendant
20	déterminé	catégorique	têtu	volontaire
21	diplomate	calculateur	conciliant	rusé

© Comitys

LISTE DES QUALITÉS

22	discret	décent	réservé	silencieux
23	doux	accueillant	délicat	tendre
24	drôle	amusant	comique	taquin
25	économe	mesuré	parcimonieux	prévoyant
26	éco-responsable	auto-limité	précurseur	sensibilisé
27	efficace	actif	compétent	performant
28	énergique	dynamique	pétillant	tonique
29	enthousiaste	fervent	motivé	passionné
30	fédérateur	inclusif	pacifiant	rassembleur
31	ferme	consistant	fixe	sûr
32	fidèle	dédié	dévoué	loyal
33	fort	coriace	solide	tranché
34	généreux	altruiste	désintéressé	libéral
35	gentil	amical	bon	ouvert
36	gourmand	épicurien	gourmet	sensuel
37	honnête	incorruptible	intègre	probe
38	idéaliste	absolu	radical	utopiste
39	indulgent	accommodant	clément	magnanime
40	insouciant	content	léger	optimiste
41	inspirant	admirable	galvanisant	rayonnant
42	intuitif	instinctif	réceptif	sagace

© Comitys

LISTE DES QUALITÉS

43	joueur	badin	espiègle	gamin
44	joyeux	allègre	enjoué	gai
45	juste	équilibré	équitable	impartial
46	libre	affranchi	dégagé	mobile
47	logique	construit	rationnel	systématique
48	lucide	clairvoyant	perspicace	pointu
49	meneur	charismatique	dirigeant	entraînant
50	minutieux	consciencieux	rigoureux	soigneux
51	modeste	humble	pudique	retenu
52	nuancé	fin	subtil	tolérant
53	observateur	appliqué	concentré	focalisé
54	organisé	méthodique	ordonné	structuré
55	original	anticonformiste	atypique	unique
56	patient	constant	infatigable	stoïque
57	pédagogue	clair	encourageant	soutenant
58	persévérant	endurant	résistant	tenace
59	polyvalent	complet	diversifié	modulable
60	ponctuel	exact	fiable	régulier
61	pragmatique	concret	pratique	réaliste
62	prudent	circonspect	modéré	progressif
63	raffiné	élégant	harmonieux	soigné

© Comitys

LISTE DES QUALITÉS

64	rassurant	apaisant	protecteur	sécurisant
65	réactif	leste	rapide	vif
66	rebelle	irrévérencieux	militant	révolté
67	respectueux	courtois	déférent	poli
68	responsable	cadrant	contenant	garant
69	rêveur	naïf	pensif	songeur
70	romantique	charmant	galant	séduisant
71	sage	avisé	expérimenté	mûr
72	sensible	émotif	touchant	vibrant
73	serviable	attentionné	empressé	prévenant
74	simple	commode	désarmant	facile
75	sobre	frugal	pondéré	tempérant
76	sociable	avenant	familier	liant
77	solitaire	auto-suffisant	critique	recueilli
78	souple	adaptable	décontracté	flexible
79	spirituel	contemplatif	méditatif	mystique
80	spontané	direct	franc	sincère
81	stable	assuré	enraciné	permanent
82	travailleur	assidu	coopératif	sérieux
83	vigilant	alerte	impliqué	zélé
84	visionnaire	éclairé	inspiré	prophétique

© Comitys

comitys

Découvrez les cartes illustrées du
JEU DES QUALITÉS





Boutique Comitys :
www.comitys.com