CONTEXTE : sur le plan culturel, nous avons tendance à nous concentrer sur la remédiation aux faiblesses. Cependant, nos possibilités d’amélioration et de développement ne résident pas dans les efforts déployés pour combler nos faiblesses, mais pour consolider nos forces. Par exemple, sur une échelle de -5 à +5, pensez-vous que vous en tirerez davantage de profit en faisant passer une faiblesse de -3 à -1, ou en faisant passer une force de +3 à +5? Et lequel serait plus agréable à réaliser?

**Notez ci-dessous vos trois forces préférées, puis, pour chacun d’eux, posez-vous les questions suivantes :**

* Quelles sont les possibilités qui s’offrent à moi?
* Comment puis-je mieux exploiter cette force dans ma vie personnelle et professionnelle?
* Quels avantages puis-je tirer de cette force? Et comment pourrais-je transformer cette force en une possibilité de développement?
* Quelles idées ai-je eues et que j’ai écartées? Quels avantages aurais-je pu en tirer?
* Où pourrais-je utiliser cette force pour changer le cours de ma vie? Ma carrière? Mes relations?
* Où pourrais-je vraiment BRILLER si je crois davantage en moi?

|  |  |
| --- | --- |
| **1) Mes trois forces préférées sont :** Quelles qualités appréciez-vous le plus en vous? Dans quels domaines excellez-vous LE MIEUX? Qu’est-ce que  vous appréciez le plus? | **2) Je peux consolider cette force en :**  Passez en revue les questions ci-dessus portant sur la consolidation des forces, puis faites un remue-méninges et établissez ci-dessous un plan d’action en trois ou cinq points sur ce que vous pourriez faire pour consolider vos forces! |
| 1. …………………………………………… |  |
| 2. …………………………………………… |  |
| 3. …………………………………………… |  |

**3) Enfin, pour conclure, cerclez UNE action pour chaque force, que vous envisagez de prendre, et exécutez-la au cours de la prochaine semaine!**

Questions incitant à la réflexion après la réalisation de l’exercice : Quel EFFET cela fait-il de vous concentrer sur vos forces? Au terme de cet exercice, qu’avez-vous remarqué à propos de vous-même? Comment pouvez-vous profiter davantage de ces forces dans votre vie quotidienne?