



2. Mes qualités et mes défis



Cette activité peut t'aider à déterminer les caractéristiques personnelles que tu aimerais conserver et celles que tu voudrais changer.

Fais ton évaluation. Coche la case qui s'applique à toi.

		Description	Très bien	À améliorer
1	Habillement	Tenue vestimentaire		
2	Apparence	Ce qui paraît extérieurement		
3	Santé	État physique, mental et émotionnel		
4	Attitude	Manière de penser		
5	Comportement	Manière d'agir		
6	Sens de l'humour	Faculté d'apprécier les éléments amusants absurdes ou insolites de la réalité		
7	Communication	Action de communiquer à l'aide de paroles, de gestes ou de signes		
8	Écoute	Action d'écouter, d'être attentif à ce qui se dit		
9	Optimisme	Disposition à voir les bons côtés de la réalité		
10	Bonnes manières	Façons habituelles d'agir en société		
11	Loyauté	Honnêteté, droiture		
12	Coopération	Collaboration		
13	Diplomatie	Habilité, tact		
14	Ponctualité	Exactitude, être à l'heure		
15	Assiduité	Présence continuelle		
16	Maîtrise de soi	Calme		
17	Confiance en soi	Être sûr de soi		
18	Fiabilité	Aptitude à fonctionner sans faiblesse dans des conditions particulières		
19	Facilité à accepter la critique	Positive ou négative		
20	Patience	Qualité de la personne qui sait attendre		

21	Maturité	État de ce qui a atteint son plein développement		
----	----------	--	--	--

À la lumière de l'évaluation que tu viens de faire de tes habitudes de vie et de tes qualités, transcris celles que tu dois améliorer. Que peux-tu faire pour améliorer ces caractéristiques? (Tape ta réponse dans la case ci-dessous.)