



CLE : MES FORCES DE CARACTERE



OBJECTIFS DE LA CLE :

- Avoir un **regard positif sur soi-même**
- Comprendre son **propre fonctionnement**
- **Débloquer** certaines situations de la vie courante

PRINCIPE : Nous avons tous des forces de caractère, qui sont des **atouts naturels** ! Les connaître permet de renforcer la confiance en soi. Cette clé propose donc d'identifier les **5 principales forces** de chacun, afin de les solliciter à chaque fois que nous en avons besoin et les mettre à profit dans notre vie quotidienne, personnelle ou professionnelle.



Si vous avez déjà une bonne connaissance de vous-même :

Repérer et surligner dans cette liste de 24 forces de caractère, les 5 qui selon vous, vous caractérisent le plus.

Si vous souhaitez vous laisser guider :

Vous pouvez répondre au questionnaire en ligne <http://www.viacharacter.org>
Cliquez sur « Take the free VIA survey », puis choisissez votre langue.

A NOTER :

*Une des pratiques les plus fréquentes chez l'être humain est de se focaliser sur les points faibles. De plus, affirmer ses forces est souvent considéré comme de la vantardise, de la prétention, voir même de la vulgarité ou de la surestime de soi. Dans cet exercice, **il ne s'agit pas de surestime mais plutôt d'une juste connaissance de soi-même**, d'identifier son propre fonctionnement, afin de capitaliser sur ses forces et d'en tirer le meilleur profit !*

*C'est Martin Seligman, chercheur en psychologie, qui s'est intéressé le premier à nos qualités naturelles. Il s'est rendu compte que **plus nous laissons fleurir notre personnalité, plus nous pouvons apprécier les expériences de la vie**. Lui et Christopher Peterson ont publié un manuel de classification de nos traits de personnalité de plus de 800 pages ! Afin de rendre accessible cette connaissance au maximum de personnes possibles, ils ont réalisé le questionnaire cité ci-dessus, et l'ont mis en ligne gratuitement.*

Cet outil peut être particulièrement puissant pour optimiser le travail en équipe, en identifiant les forces de chacun et en leur permettant d'exprimer leurs talents au mieux !