

# SKILL – SELF-AWARENESS (CPIP)



## 1) DESCRIPTION DE L'OUTIL

Cet outil vous aide dans votre développement personnel et peut vous aider à améliorer vos relations avec les autres, à augmenter votre efficacité au travail et à atteindre vos objectifs personnels.

Nom de l'outil : Réfléchissez à votre comportement au travail.

Durée : 20 minutes

Paramètres d'environnement : intérieur et extérieur

## 2) OBJECTIFS DE L'OUTIL

Comprendre ses propres pensées, émotions et comportements.

Gérer la conscience de soi sur le lieu de travail.

Développer la conscience de soi et pratiquer l'équilibre émotionnel

## 3) CONNEXION DE L'OUTIL AVEC LA COMPÉTENCE

Cet outil est entièrement lié à la compétence de conscience de soi car il offre la possibilité de mettre en pratique vos émotions et vos forces à l'intérieur et à l'extérieur du lieu de travail. Il est dédié à l'auto-apprentissage et soutient le processus de sensibilisation à la gestion saine de ses émotions.

## 4) MATÉRIAUX DE RESSOURCES

Les ressources matérielles suivantes sont nécessaires pour mettre en pratique cet outil avec succès : -

- Feuille de travail sur la conscience de soi
- Stylo

## 5) COMMENT APPLIQUER L'OUTIL

Étape 1 : Choisissez un endroit où vous vous sentez à l'aise.

Étape 2 : Prenez un stylo et commencez à répondre aux questions de la feuille de travail sur la conscience de soi.

Étape 3 : Enfin, réfléchissez aux réponses et réfléchissez à ce que vous changeriez chez vous pour cesser de ressentir des émotions négatives au travail et à l'extérieur

### Feuille de travail sur la conscience de soi

**Quelle est l'émotion dominante dans ma vie en ce moment ?**

Répondez ici :

**Qu'est-ce qui m'apporte de la joie et qu'est-ce qui me frustre au quotidien ?**

Répondez ici :

# SKILL – SELF-AWARENESS (CPIP)

Comment interagir avec mon entourage ? Suis-je attentif, empathique ou plutôt détaché ?  
Répondez ici :

Comment réagir au stress ou aux conflits ?  
Répondez ici :

Quelles relations me dynamisent et lesquelles me stressent au travail ?  
Répondez ici :

## Change area!

Quels aspects est-ce que je veux améliorer en moi-même ?  
Répondez ici :

Quelle est la première étape que je peux faire aujourd'hui pour amorcer ce changement ?  
Répondez ici :

Réfléchissez à : Comment vous sentez-vous maintenant ? Continuez à faire cela chaque fois que vous avez besoin de comprendre vos propres émotions à l'intérieur et à l'extérieur du lieu de travail !

## 6) QUE APPRENDRE

Apprenez à (mieux) comprendre vos propres sentiments et émotions.



Co-funded by  
the European Union