



LE BLASON PERSONNEL



Je développe ma confiance
en moi et ma légitimité
professionnelle





LE BLASON, KESAKO ?

Inspiré des blasons des chevaliers qui arboraient leurs armoireries sur leurs boucliers afin d'affirmer leur identité, le blason est un outil de développement personnel qui vous permet de faire le point sur ce qui vous caractérise : vos expériences marquantes, vos forces, vos motivations, vos souhaits etc.. Bref, tout ce qui vous rend unique !

DANS QUELLES SITUATIONS UTILISER LE BLASON ?

🎯 Faire le point sur soi avant de s'engager dans un nouveau projet

Avant de se lancer dans un projet, il peut être utile de faire le point sur vos expériences précédentes, vos forces et vos motivations. La construction de votre blason vous permettra de vous donner un cap et de pouvoir vous engager dans des projets alignés avec ce que vous êtes !

🎯 Prendre du recul sur son expérience à la fin d'un projet

Lorsque vous arrivez à la fin d'un projet, prenez le temps d'enrichir votre blason avec l'expérience que vous venez de vivre. Votre « sac-à-dos » n'en sera que plus rempli et vous vous sentirez d'autant plus légitime pour vous contribuer à un nouveau projet !

🎯 Renforcer sa confiance en soi et affirmer sa légitimité au début d'un projet

Lors de la constitution de l'équipe, il est important que les membres de l'équipe partagent leurs forces et leurs compétences acquises lors de précédentes expériences afin d'enrichir le collectif. Appuyez-vous sur votre blason personnel pour affirmer votre singularité et votre légitimité dans l'équipe !

🎯 Booster sa confiance en soi et s'auto-motiver en cas de baisse d'énergie, à tout moment du projet

Au cours du projet, il se peut que vous rencontriez des moments de doute. Revisitez votre blason pour vous rappeler vos forces et vos motivations ! C'est reparti pour un tour !

CONSTRUIRE SON BLASON : MODE D'EMPLOI

ÉTAPE 1

La première étape avant de construire votre blason consiste à penser à une ou **plusieurs situation(s) professionnelle(s) dont vous êtes fier/fière.**

Puis, demandez-vous :

- Sans modestie excessive, quels talents, compétences et qualités personnelles pensez-vous avoir utilisés ?
- Quelles satisfactions et motivations en avez-vous retirés ? Qu'avez-vous trouvé particulièrement motivant dans cette expérience ? Qu'est-ce qui vous a apporté de l'énergie et du plaisir ?
- Quelles sont les 3 souhaits que vous formuleriez pour votre futur professionnel (et/ou personnel) ? Vous pouvez faire cet exercice avec un pair en vous interviewant mutuellement !

ÉTAPE 2

Prenez une feuille A3 ou A4 et dessinez le blason en vous inspirant du modèle ci-après. A l'aide de vos réponses, remplissez les cases « Mes fondations », « Mes forces », « Mes motivations » et « Mes souhaits ». Vous pouvez faire des dessins, des découpages et des collages : laissez aller votre créativité !

ÉTAPE 3

Complétez votre blason avec vos « soutiens », vos « ressources » et n'oubliez pas de vous choisir une « devise » ou une courte phrase qui représente votre philosophie de vie !

ÉTAPE 4

Admirez votre travail et félicitez-vous : votre blason est prêt ! Gardez-le précieusement à portée de main, dans votre bureau ou numérisé sur votre ordinateur pour pouvoir le ressortir en cas de baisse de motivation ou pour regagner confiance en vous !

BLASON PERSONNEL

PHILOSOPHIE DE VIE

Courte phrase personnelle ou citation résumant ce qui vous porte personnellement dans votre vie.

MES SOUTIENS

Personnes qui peuvent vous aider et/ou vous encourager dans vos projets.

MES VALEURS

Les valeurs auxquelles vous aspirez ou qui ont du sens pour vous.

MES RESSOURCES

Ressources dont vous disposez pour mener à bien vos projets.

MES FORCES

Talents, compétences, qualités personnelles.

MES SAVOIR-FAIRE

Vos compétences et principales connaissances qui pourraient bénéficier à vos projets actuels.

MES MOTIVATIONS

Vos principales sources de motivations pour vos projets futurs.

MES FONDATIONS

Réussites professionnelles et extraprofessionnelles passées les plus significatives : faits marquants et réalisations associées.

