



# ZEME CERCLE MES TALENTS

SERGIC 2020

BY AUDREY AKOUN

## 2ème cercle : Ce pour quoi je suis douée

Nous avons tous un ou des talents que nous devons partager avec les autres. Que ce soit notre écoute, notre sens de l'organisation, nos talents artistiques, notre gentillesse, notre réflexion, notre poésie, nos talents culinaires etc.

Nous avons tous une lumière que nous devons faire briller de l'intérieur pour qu'elle irradie à l'extérieur. Nous avons tous la responsabilité d'offrir cette lumière au monde, chacun à notre niveau.

Mettre en avant nos talents ne nous transforme pas en monstre narcissique. Par nos actions et notre attitude nous pouvons donner envie aux personnes de devenir la meilleure version et surtout la plus authentique d'elles-mêmes.

Les chercheurs en Psychologie Positive les appellent les forces de caractère. Ils ont identifié vingt-quatre forces humaines universelles. Ils ont établi un questionnaire qui permet de découvrir quelles sont les forces sur les quelles nous pouvons compter pour déployer notre potentiel.

Pour passer le test en ligne et gratuit à cette adresse : [www.viame.org](http://www.viame.org).

Vos cinq premières forces sont celles qui, si vous les utilisez, vous permettent nous seulement de vous épanouir mais également de faire face à l'adversité en trouvant des solutions qui correspondent. Utiliser ses forces est un levier très puissant pour vivre une vie authentique. A nous d'arrêter de nous comparer systématiquement aux autres et de vouloir remédier sans cesse à nos faiblesses.

Arrêtons aussi, par modestie ou par peur de passer pour quelqu'un de prétentieux, de nous cacher et de dévaloriser ce qui nous rend unique.

Utiliser ses talents est un cadeau que nous nous faisons à nous-mêmes et aux autres.

Une fois que vous aurez les résultats du test des forces de caractère, reportez vos cinq premières forces dans l'encart ci-contre

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



# Les qualités

Demandez à quelques personnes de votre entourage, de lister les qualités qu'elles vous reconnaissent au travail et dans votre vie privée

Lister les qualités qui reviennent le plus souvent.

Quelles sont les qualités que vous vous reconnaissez ?

Quels sont vos talents, vos compétences, les choses que vous faites facilement ?

Comment pouvez-vous utiliser vos forces, vos qualités et vos talents pour nourrir ce que vous aimez ?

Les réponses, ainsi que les 5 premières forces serviront de base pour remplir le 2ème cercle.

Des études ont montré que les autres nous connaissent souvent mieux que nous-mêmes.



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

## 2ème cercle : questions complémentaires

Quelles compétences uniques vous viennent naturellement?

Qu'avez-vous fait dans votre vie qui vous a valu la reconnaissance de vos réalisations?

Quelles sont vos expériences de vie et les forces créées par ces expériences qui vous ont donné ou vous ont rendu particulièrement qualifié?

Sur quoi excellez-vous sans effort?

Quelles sont les choses qui lorsque vous les terminez, vous donnent un sentiment d'accomplissement?



Laisse ta lumière briller. Qu'elle brille à l'intérieur de toi pour qu'elle puisse briller sur quelqu'un d'autre.

Oprah Winfrey

# YEAH



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver