# COURS DE MENTALITÉ CRC

## Partie 3 : Croissance Continue

### Leçon 1 : Découverte de soi

Dans cette leçon, nous explorerons l'essence de votre être en découvrant vos forces, talents et passions uniques. Comprendre et exploiter vos forces est la pierre angulaire de la croissance personnelle et professionnelle. À la fin de cette leçon, vous comprendrez mieux ce qui vous rend exceptionnel et comment tirer parti de ces qualités pour vous épanouir dans tous les aspects de votre vie.

#### 1.1 Comprendre vos points forts :

Comprendre vos points forts revient à débloquer un trésor en vous. Cela implique d'identifier vos capacités innées et d'apprendre à les utiliser pour vous propulser vers vos objectifs et vos aspirations. Il est crucial de faire la distinction entre les forces et les compétences ; Même si les compétences peuvent être acquises et perfectionnées par la pratique, les forces sont des qualités inhérentes qui définissent votre essence. En vous concentrant sur vos points forts, vous pouvez exploiter vos talents uniques pour atteindre un succès et un épanouissement sans précédent.

#### Diverses méthodologies pour identifier vos points forts :

- **Réflexion personnelle :** Prenez le temps de réfléchir aux expériences passées où vous vous êtes senti en confiance, plein d'énergie et en mouvement. Que faisiez-vous? Quelles forces avez-vous utilisées ?

- **Commentaires des autres :** demandez à vos amis, à votre famille et à vos collègues leurs observations sur vos points forts. Quelles sont selon eux vos qualités les plus remarquables ?

- **Évaluations de personnalité :** effectuez des évaluations de personnalité telles que l'indicateur de type Myers-Briggs (MBTI) ou StrengthsFinder pour mieux comprendre vos inclinations et préférences naturelles.

- **Ecriture :** Prenez un cahier pour enregistrer les moments de réussite, de satisfaction et d'accomplissement. Recherchez des modèles dans vos réalisations et les points forts qui y ont contribué.

- **Inventaire des compétences :** dressez une liste des compétences que vous possédez et examinez celles qui vous viennent naturellement et vous apportent de la joie. Ceux-ci peuvent indiquer des atouts sous-jacents.

## Stratégies pour exploiter vos forces :

- **Maximisez les opportunités :** recherchez des opportunités d'appliquer vos forces dans différents domaines de votre vie, que ce soit au travail, dans les relations ou dans la poursuite de passe-temps personnels.

- **Développement continu :** cherchez continuellement à développer et à affiner vos points forts grâce à l'apprentissage, à la pratique et aux commentaires.

- **Déléguer les faiblesses :** reconnaissez les domaines dans lesquels vous manquez de force et envisagez de déléguer des tâches ou de rechercher le soutien de personnes qui excellent dans ces domaines.

## Les fils 2 : Explorer vos passions

Les passions sont le carburant qui enflamme votre âme et vous pousse vers vos désirs les plus profonds. Dans cette partie, nous nous lancerons dans un voyage d'exploration pour découvrir ce qui vous passionne et vous dynamise vraiment. En explorant différentes activités, passe-temps et intérêts, vous aurez un aperçu de ce qui vous apporte joie et épanouissement. Aligner vos passions avec vos activités personnelles et professionnelles est essentiel pour mener une vie utile et épanouissante. Grâce à l'exploration de soi et à la réflexion, vous découvrirez les passions qui illuminent votre monde et apprendrez à les intégrer dans votre vie quotidienne.

### 2.1 Évaluation des points forts : guide étape par étape

#### 1. Réfléchissez aux expériences passées :

- Prenez le temps de réfléchir aux expériences passées où vous vous êtes senti en confiance, accompli et dans votre élément. Pensez aux moments où vous étiez pleinement engagé et dynamisé par la tâche à accomplir. Que faisiez-vous? Quelles forces avez-vous utilisées dans ces moments-là ?

#### 2. Sollicitez des commentaires :

- Contactez vos amis, votre famille, vos mentors ou vos collègues et demandez-leur leurs observations sur vos points forts. Demandez des exemples ou des cas spécifiques où ils vous ont vu briller. Les perspectives externes peuvent offrir des informations précieuses que vous n'auriez peut-être pas reconnues par vous-même.

#### 3. Évaluations de la personnalité :

- Faites une évaluation de la personnalité telle que l'indicateur de type Myers-Briggs (MBTI), StrengthsFinder ou l'enquête VIA Character Strengths. Ces évaluations fournissent des cadres structurés pour identifier et comprendre vos forces et qualités uniques.

### 4. Ecrivez dans un cahier vos points forts :

- Ayez un cahier pour écrire vos points forts, pour documenter les moments de réussite, de satisfaction et d'accomplissement. Notez les situations dans lesquelles vous vous êtes senti particulièrement efficace ou épanoui, en notant les points forts spécifiques que vous utilisiez. Consultez régulièrement votre cahier pour identifier les tendances et les thèmes de vos points forts.

### 5. Effectuer un inventaire des compétences :

- Faites une liste des compétences que vous possédez, tant professionnelles que personnelles. Réfléchissez aux compétences qui vous viennent le plus naturellement et qui vous apportent de la joie lorsque vous les utilisez. Ces compétences peuvent indiquer des forces sous-jacentes que vous pouvez exploiter dans divers domaines de votre vie.

## 2.3 Cartographie des passions : guide étape par étape

### 1. Énumérez vos intérêts et aspirations :

- Commencez par réfléchir et énumérez tous vos intérêts, passe-temps et aspirations. Pensez aux activités qui vous apportent de la joie, aux sujets que vous aimez apprendre et aux objectifs que vous souhaitez poursuivre à l'avenir. Ne vous retenez pas ; écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit.

### 2. Créez une carte visuelle :

- Une fois que vous avez une liste complète de vos passions, créez une carte visuelle ou un diagramme pour les représenter. Vous pouvez utiliser un tableau blanc, un tableau d'affichage ou un outil de cartographie mentale numérique pour organiser visuellement vos passions. Établissez des liens entre des intérêts connexes et regroupez-les en catégories ou en thèmes.

### 3. Identifiez les modèles et les thèmes :

- Prenez du recul et recherchez des schémas communs ou des thèmes récurrents parmi vos passions. Y a-t-il des thèmes généraux qui émergent, comme la créativité, l'aide aux autres ou les activités de plein air ? Faites attention aux liens entre les différentes passions et à la façon dont elles se croisent ou se complètent.

### 4. Réfléchir et intégrer :

- Réfléchissez à la manière dont vous pouvez intégrer ces passions dans votre vie quotidienne de manière significative. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez intégrer vos intérêts dans votre travail, vos passe-temps, vos relations et vos activités de développement personnel. Recherchez des opportunités pour aligner vos passions sur vos objectifs et vos valeurs, créant ainsi une vie plus épanouissante et plus ciblée.

## Leçon 3 : Cultiver un état d'esprit de croissance

Dans cette leçon, nous explorerons le pouvoir transformateur d'un état d'esprit de croissance et comment il peut vous propulser vers plus de réussite et d'épanouissement dans la vie. Grâce à des études de cas et des exemples réels, vous serez témoin de l'impact incroyable que l'adoption d'un état d'esprit de croissance peut avoir pour surmonter les défis, atteindre vos objectifs et libérer votre plein potentiel.

### 3.1 Comprendre la mentalité de croissance :

La mentalité de croissance, inventée par la psychologue Carol Dweck, est la conviction que les capacités et l'intelligence d'une personne peuvent être développées grâce au dévouement et au travail acharné. Cela diffère d'un état d'esprit figé, qui croit que les capacités sont innées et ne peuvent être modifiées. Adopter un état d'esprit de croissance ouvre un monde de possibilités, car les individus ayant cet état d'esprit considèrent les défis comme des opportunités de croissance, recherchent des commentaires pour s'améliorer et persistent face aux revers.

### Relever les défis :

Apprendre à relever les défis est un aspect fondamental pour cultiver un état d'esprit de croissance. Plutôt que d'éviter les défis par peur de l'échec, les personnes ayant un esprit de croissance voient les défis comme des opportunités d'apprendre et de développer de nouvelles compétences. Ils comprennent que les échecs font naturellement partie du processus d'apprentissage et les considèrent comme des expériences d'apprentissage précieuses qui contribuent à leur croissance et à leur développement.

### Surmonter les croyances limitantes :

Les croyances limitantes sont des pensées et des croyances profondément enracinées qui nous empêchent d'atteindre notre plein potentiel. Dans cette partie, nous identifierons les croyances limitantes courantes qui peuvent entraver votre croissance et votre développement, telles que « Je ne suis pas assez bon » ou « Je ne réussirai jamais ». En reconnaissant ces croyances et en les remettant en question, vous pouvez développer des stratégies pour les recadrer de manière à soutenir votre croissance et vous permettre de poursuivre vos objectifs avec confiance et résilience.

### 3.2 Évaluation de l'état d'esprit :

- Évaluez votre état d'esprit actuel à l'aide d'un outil ou d'un questionnaire d'évaluation de l'état d'esprit. Identifiez les domaines dans lesquels vous pouvez avoir un état d'esprit fixe et les domaines dans lesquels vous démontrez déjà un état d'esprit de croissance.

**Outil d'évaluation de l'état d'esprit :**

**1. Évaluez les énoncés suivants sur une échelle de 1 à 5, 1 signifiant fortement en désaccord et 5 étant fortement d'accord :**

- Je crois que mes capacités et mon intelligence peuvent être développées avec des efforts et de la pratique.

- Face à un défi, je le vois comme une opportunité de croissance et d'apprentissage.

- J'aime apprendre de nouvelles choses, même si elles sont difficiles.

- Les commentaires des autres sont précieux pour moi et m'aident à m'améliorer.

- Je crois que l'échec fait naturellement partie du processus d'apprentissage.

- Je suis prêt à faire des efforts pour m'améliorer et développer de nouvelles compétences.

- Je considère les revers comme temporaires et je crois que je peux les surmonter avec de la persévérance.

- Je considère les critiques comme des retours constructifs qui peuvent m'aider à grandir.

- J'aime relever de nouveaux défis et sortir de ma zone de confort.

- Je crois que mon succès est largement déterminé par mes efforts et mes actions.

**2. après avoir noté chaque énoncé, calculez votre score total en additionnant toutes vos notes.**

**3. Interprétez votre score :**

- 10-20 : État d'esprit fixe - Vous pouvez avoir tendance à croire que vos capacités sont fixes et immuables, ce qui conduit à une peur de l'échec et à une réticence à relever des défis.

- 21-30 : Esprit mixte - Vous démontrez des éléments d'un état d'esprit à la fois fixe et de croissance, avec une marge de croissance en développant un état d'esprit plus résilient et axé sur la croissance.

- 31-50 : Esprit de croissance - Félicitations ! Vous faites preuve d'un état d'esprit de croissance et êtes ouvert à l'apprentissage, à la croissance et à relever les défis comme opportunités de développement.

**4. Réfléchissez aux résultats de votre évaluation et réfléchissez aux domaines dans lesquels vous pouvez développer davantage un état d'esprit de croissance. Identifiez les croyances limitantes ou les tendances d'état d'esprit figées qui peuvent vous retenir et développez des stratégies pour évoluer vers un état d'esprit plus axé sur la croissance.**