

Déterminer ses points forts

Nous possédons tous des points forts, ces qualités positives qui font partie de notre essence ou ces choses pour lesquelles nous sommes doués. Il est plus facile pour nous de faire usage de nos points forts pendant les périodes d'adversité que d'essayer de gérer nos faiblesses.

Lis la liste des points forts ci-dessous et coche ceux qui, selon toi, sont tes points forts personnels. Si tu as un point fort qui ne figure pas dans la liste, ajoute-le sur les lignes vierges à la fin!

☐	Gratitude	Tu es conscient des bonnes choses qui arrivent et tu ne les tiens pas pour acquises.
☐	Spiritualité	Tes croyances dictent tes actions et sont une source de réconfort pour toi.
☐	Espoir	Tu t'attends à ce qu'il y a de mieux pour l'avenir et tu déploies les efforts nécessaires pour parvenir à tes fins.
☐	Goût du beau	Tu remarques et apprécies la beauté et l'excellence dans tous les domaines de la vie.
☐	Humour	Faire sourire les autres est important pour toi.
☐	Curiosité	Tu aimes explorer et découvrir.
☐	Créativité	Réfléchir à de nouvelles façons de faire les choses constitue une partie importante de qui tu es.
☐	Jugement	Tu vas au fond des choses et les examines sous tous leurs angles.
☐	Goût d'apprendre	Apprendre à maîtriser de nouvelles compétences, de nouveaux sujets et des ensembles de connaissances est une passion.
☐	Perspective	Les gens qui te connaissent te considèrent comme une personne intelligente.
☐	Bravoure	Tu ne plies pas devant la menace, les défis, les difficultés ou la douleur.
☐	Honnêteté	Tu es sincère et authentique.
☐	Persévérance	Tu travailles fort pour terminer ce que tu as commencé.
☐	Enthousiasme	Tu injectes une dose d'enthousiasme et d'énergie dans tout ce que tu fais.
☐	Amour	Tu valorises les liens étroits avec les autres.
☐	Humilité	Tu n'aimes pas attirer l'attention, et les autres reconnaissent et apprécient ta modestie.
☐	Gentillesse	Tu es gentil et généreux envers les autres.

Mon point fort principal est :

Une façon dont je l'ai utilisé, c'est :

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le **ssmcv.com**.

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie. F79-02490-11/24