

Conscience de soi et autonomie sociale

La conscience de soi est essentielle pour développer ta capacité à défendre tes droits et à t'affirmer. Utilise cette feuille de travail pour explorer ta conscience de soi et pour renforcer tes compétences en matière d'autonomie sociale.

Dans quoi réussis-tu bien? Quelles sont tes principales forces?

Qu'est-ce que tu aimes faire? Pourquoi?

Quelle est la meilleure façon d'apprendre pour toi?

Décris une situation où tu as pu défendre tes droits ou t'affirmer. Qu'as-tu ressenti?

Décris une situation où tu n'as pas pu défendre tes droits. Que ferais-tu différemment si tu devais revivre la même situation?

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**.

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie. F79-02514-10/24