***3ème étape de B’N Dream : AUTOPORTRAIT***



L’autoportrait permet d’évaluer vos traits de personnalité, aptitudes et comportements grâce à une liste prédéfinie. Le but de cette évaluation est d’une part de se positionner à partir d’une liste de qualificatifs et d’autre part, de mettre à contribution votre entourage (amis, famille, collègues). Vous bénéficierez de leurs points de vue et ainsi mettrez en exergue les divergences de perception entre ce que votre entourage pense de vous et la façon dont vous percevez.

***CONTEXTE***

* Identifier vos principaux traits de caractères,
* Cerner vos points forts et vos points faibles,
* Mieux vous connaître,
* Identifier les axes d’amélioration en vue de mettre en place un plan d’actions pour améliorer votre quotidien et votre relation à l’autre.



***OBJECTIF***



**1ère phase : AUTOPORTRAIT**

Une liste de qualificatifs vous est proposée. Vous allez sélectionner les cinq traits de personnalité qui vous correspondent le plus.

Parmi ces cinq choix, vous choisirez les trois qui vous rendent le ou la plus fier / fière et deux autres qui vous desservent et sur lesquels vous dites qu’il est important que je travaille dessus pour faciliter votre quotidien.

***2ème phase : DECOUVREZ CE QUE LES AUTRES PENSENT DE VOUS***

***Vous croyez vous connaître, mais qu’en pensent vos proches ?***

Vous allez demander à trois de vos proches (amis, famille) de citer trois qualités qu’ils apprécient chez vous puis les deux points qui pourraient vous desservir dans votre quotidien ou dans la relation à l’autre.

* **2 moyens d’avoir ces retours d’image :**

**a/** Demandez à trois de vos proches de définir les trois qualités qu’ils apprécient chez vous et les deux qualités qu’ils apprécient un peu moins chez vous par maiil.

**Ou**

**b/** **Accepter le défi suivant :** Passez une soirée entre amis et **profitez de l’occasion pour leur demander ce qu’ils pensent de vous.** Vous pouvez vous aider de la grille de qualificatifs pour les accompagner dans leur réflexion.

**3ème phase : EXERCICE DE REFLEXION / PRISE DE HAUTEUR**

Nous vous proposons une phase d’autoanalyse pour identifier si vos proches ont la même image de vous que vous-même ou s’il y a des divergences de points de vue. C’est l’occasion de prendre du recul sur l’image que chacun renvoie et réfléchir aux axes d’amélioration sur lesquels vous aimeriez travailler et comment.

***PROCESS***