



Feuille de travail 10.3. Soyez conscients de vos points forts

Pensez à vos points forts (quelles sont vos compétences ?) (ex : <i>je suis plutôt doué avec les ordinateurs</i>)	Décrivez des situations précises (Quand et où ? Qu'ai-je fait exactement ?) (ex : <i>la semaine dernière j'ai aidé un ami à installer un nouveau logiciel...</i>)

Nommez vos points forts et écrivez les !

Lisez cette feuille régulièrement et essayer de la compléter. Si une situation de crise arrive, regardez cette feuille de nouveau (ex : quand vous pensez que vous ne valez rien). Ecrivez par exemple, les choses qui se sont bien passées ou les compliments que vous avez reçus...