

FICHE OUTIL

Voyage au coeur de votre histoire



Objectifs

- Mieux vous connaître ;
- Valorisation de votre histoire de vie.



Réflexion

« Les arbres aux racines profondes sont ceux qui montent haut. » F. Mistral

Afin de construire au mieux notre vie professionnelle, il est essentiel de se connaître et d'apprendre à puiser dans les racines de notre histoire.

Il n'y a pas de différences entre l'enfant et la femme ou l'homme que nous sommes devenus ; l'arbre se trouve dans la graine. Ainsi, en voyageant au cœur de nous-mêmes, nous y trouvons des ingrédients essentiels pour notre orientation et insertion.



À vous de jouer !

Les questions ci-dessous sont là pour vous aider à réaliser un voyage au cœur de vous-mêmes et de votre histoire. Vous pouvez choisir de répondre à certaines ou à la totalité.

Votre généalogie

- Quels traits de caractère aimez-vous particulièrement chez vos parents ? Pourquoi ?
- Quels traits de caractère aimez-vous particulièrement chez vos grands-parents ? Pourquoi ?
- Quelles influences positives ont eu vos parents sur vous ?
- Quelles valeurs vous ont transmis vos parents ?

Votre enfance

- Quels étaient vos rêves d'enfant ?
- Quelle éducation avez-vous reçue ?
- Quel est le plus beau souvenir de cette période ? Pourquoi ?
- Quels événements ont le plus marqué votre enfance ? Que vous ont-ils apporté ?
- Quelles personnes ont le plus marqué votre enfance ? Pourquoi ?

FICHE OUTIL

Voyage au coeur de votre histoire (suite)

Votre adolescence

- Comment vous décririez-vous adolescent ?
- Quels événements clefs ont marqué votre adolescence ?
- Quelles rencontres clefs ont marqué votre adolescence ?
- Quels étaient vos rêves d'adolescent, vos envies pour l'avenir ?
- Quels étaient vos modèles ?
- Adolescent, par quoi étiez-vous révolté ?
- Adolescent, quelles activités aimiez-vous faire ?

École – Lycée- Études

- Comment décririez-vous l'élève que vous étiez ?
- Quelles étaient vos matières préférées ? Pourquoi ?
- Quels professeurs vous ont particulièrement marqué ? Pourquoi ?
- Quelles activités extra-scolaires pratiquiez-vous ?
- Pendant cette période, quels étaient vos rêves ?
- Quels événements ont le plus marqué cette période ?
- Quel est le plus beau souvenir de cette période ? Pourquoi ?
- Quelles sont les plus grandes fiertés associées à cette période ?
- Quelles rencontres ont le plus marqué cette période ? Pourquoi ?

Vie professionnelle

- Quelles sont vos plus grandes fiertés professionnelles ? Pourquoi ?
- Quelles activités professionnelles avez-vous réalisées avec le plus de plaisir ? Pourquoi ?
- Décrivez vos plus grandes réussites professionnelles ?
- Quelles personnes clefs ont marqué votre vie professionnelle ? Pourquoi ?
- Quels événements clefs ont marqué votre vie professionnelle ? Pourquoi ?
- Dans quelles situations vous êtes-vous senti particulièrement utile et apprécié ?

Vie personnelle

- Racontez-nous vos trois plus beaux moments en famille ?
- Quels événements clefs ont marqué votre vie personnelle ?
- Quels membres de votre famille admirez-vous le plus ? Pourquoi ?
- Quelles valeurs sont véhiculées dans votre famille ?
- Qui sont vos plus grands amis. Qu'aimez-vous chez eux ?
- Qui sont les personnes ressources sur qui vous pouvez compter ?
- Qu'aimez-vous le plus dans votre vie actuellement ? Pourquoi ?
- Quel titre donneriez-vous à votre biographie ? Pourquoi ?
- Questions libres