

Ateliers pour les jeunes

Personnalité et orientation – Confiance en soi

Mieux se connaître pour mieux s'orienter

- Mieux connaître ses préférences de fonctionnement grâce au **MBTI** (indicateur de personnalité le plus utilisé au monde), repérer ses atouts, besoins, points de vigilance ;
- Identifier ses points forts et compétences à travers la relecture de réalisations concrètes ;
- Formuler les points-clés à retenir pour faire des choix d'orientation éclairés, mieux présenter ses atouts et motivations.
- Durée indicative : 3 demi-journées.
- Age minimum : 16 ans.

Cultiver la confiance en soi et donner du sens à son parcours

- Relire son parcours de manière constructive – réussites et difficultés – grâce à **l'Arbre de Vie** ;
- Repérer ses forces, ses valeurs ;
- Verbaliser ses espoirs, ses projets, ses objectifs ;
- Identifier ses ressources et son « fan-club » ;
- Raconter son histoire différemment (au groupe, ou au « témoin » que chacun aura invité).
- Durée indicative : 2 à 4 demi-journées.



Delphine Bresson

*Coach certifiée RNCP 1
Praticienne MBTI et TKI
Professeure agrégée*

del.bresson@yahoo.fr

06 29 18 74 55

www.bresson-coaching.fr