

---

DEVENIR UN

# NOUVEL HOMME

---

MODULE 1 VIDEO 2 :  
Identifier vos forces

# **Nouvel Homme :**

## **Module 1.2 – Identifier vos forces**

**Aujourd'hui, dans la deuxième vidéo du module 1, ce que nous allons faire, c'est d'identifier vos forces afin de pouvoir trouver les activités qui vous épanouissent :**

- Si vous ne développez pas vos points forts :
  - Sentiment de frustration
  - Vie terne
  - Pas apprécié à votre juste valeur
- Plus difficile d'atteindre vos objectifs personnels, financiers.
- Vous n'aurez pas de contrôle sur votre vie, sur vos choix car si vous ne connaissez pas vos forces, vous vous laisserez dicter ce que vous devez faire.
- Vous serez frustré de ne pas travailler dans un domaine dans lequel vous êtes bons.
- Vous ne serez pas apprécié à votre juste valeur.
- Vous aurez peur, car vous savez que vous n'êtes pas très bon, manque de confiance en vous.
- Si vous développez vos forces :
  - Grande confiance dans vos capacités
  - Motivé et énergique
  - Attirer des personnes que vous méritez et perdre de vue celles qui vous tirent vers le bas
- Connaître vos forces vous donnera plus de contrôle sur vos activités quotidiennes, vous allez refuser et vous accepterez les opportunités qui vont développer vos forces.
- Les personnes viendront naturellement vers vous.
- Si vous faites les exercices que je vais vous donner à faire, alors vous éviterez enfin d'être moyen, de vous cacher dans la médiocrité et vous pourrez développer ses forces pour devenir excellent, un spécialiste et avoir cette reconnaissance de la part des autres.
- Et déterminer ses forces nous aidera à trouver nos objectifs, à développer notre ambition qui est l'un des aphrodisiaques les plus fort. Quelqu'un ambitieux et passionné est très attirant.

- A long terme, si vous développez vos points forts constamment, vos revenus grimperont et vous serez reconnu dans votre domaine.
- Découvrir ses forces, c'est choisir sur quels piliers nous allons bâtir notre vie.
- Dans votre vie professionnelle : développer vos points forts
- Dans votre vie personnelle : développer vos points faibles
- Les meilleures chances de développement professionnel de chaque individu résident dans les domaines où il possède les meilleurs atouts
- Trouver ses forces est le point de départ pour grandir et développer une personnalité attirante et être épanoui dans ses actions
- Améliore votre confiance et fierté
- Voici ce que vous allez faire maintenant pour découvrir vos forces
- Prenez votre journal et 10 minutes pour répondre à ces questions.

## Exercice

### Exercice #1

---

#### Les 10 questions pour trouver vos forces :

Identifier nos forces est primordial afin de nous développer là où se trouvent nos talents, pour atteindre nos objectifs plus rapidement et pour s'entourer des meilleurs plus facilement.

Répondez à ces questions afin d'éclaircir les activités qui vous épanouissent.

1. Quelles sont les activités dans lesquelles je me sens le plus impliqué, dans lesquelles je me sens engagé, immergé, concentré et dans un état positif pendant, mais aussi après ?

2. Quelle est la réponse que je donne lorsqu'on me propose ce genre d'activité ? Est-ce que j'ai du mal à l'accepter ? Quel est mon comportement ?

3. Quelles activités me produisent le plus de satisfaction ?

4. Quelles activités produisent les meilleurs résultats de manière constante ?

5. Quel genre de travail ou d'activité j'exécute toujours avec succès ?

6. Est-ce que j'apprécie ces activités ?

7. Quelles activités, aptitudes, compétences j'ai été capable d'apprendre ou de comprendre rapidement ?

8. Dans quels cas, j'ai été heureux d'être face à un challenge dans lequel je devais apprendre quelque chose de nouveau ?

9. Quels compliments je reçois habituellement de mon entourage ?

10. De quelles manières toutes ces réponses sont reliées à mes valeurs ?

## Exercice #2

---

### La « machine à compliments » :

Grace à cet exercice vous allez recevoir des dizaines d'emails élogieux. Vous aurez aussi des réponses pertinentes et motivantes.

**Envoyer cet email, maintenant, à 10 personnes ou plus :**

*Salut,*

*Je cherche à connaître les points, les domaines ou les compétences dans lesquels j'ai le plus de facilité ou capacité.*

*J'essaye de revoir ma carrière et connaître mes points forts. Quel est selon toi mon plus gros point fort ? Si ça t'intéresse je ferai la même chose en retour avec toi.*

*La question à laquelle tu dois répondre est :  
A quoi suis-je particulièrement bon ?*

*Le but est simplement de repérer mes points forts et de les développer plutôt que d'essayer constamment de progresser dans les domaines où je n'ai pas de talent particulier. Merci de ton objectivité, ça m'aidera beaucoup pour la suite de ma carrière.*

*Si ça t'intéresse, je peux faire la même chose en retour avec toi !*

*Merci d'avance pour ton précieux avis.*

*P.S : le but c'est aussi d'être le plus objectif et non pas le plus élogieux.*

Vous allez recevoir de nombreux emails motivants qui vous guideront.

## Exercice #3

---

### Dans votre journal :

Complétez cette phrase de 5 manières différentes. Décrivez comment sera votre vie ou les actions que vous allez entreprendre.

« En développant et utilisant mes forces plus souvent...