Promotion Santé Normandie

S'auto-évaluer positivement

L'image de soi correspond aux représentations ou idées que nous nous faisons de nous-même. Elle influence notre identité personnelle et nos comportements.

Pour entretenir une image de soi positive il est essentiel d'être attentif à la qualité de notre dialogue intérieur et d'être capable de reconnaître les qualités et compétences dont nous faisons preuve au quotidien.

Cultiver une évaluation positive de soi renforce la confiance et l'estime de soi, encourage une relation bienveillante avec soi et facilite des relations interpersonnelles de meilleure qualité.

Idée 1

Connaître et diversifier notre vocabulaire des qualités humaines et des compétences personnelles

Les qualités humaines englobent l'ensemble des comportements positifs qu'un individu exprime envers lui-même, autrui et son environnement.

Les compétences personnelles, quant à elles, correspondent aux habiletés et savoir-faire que nous manifestons dans différents domaines de notre vie.

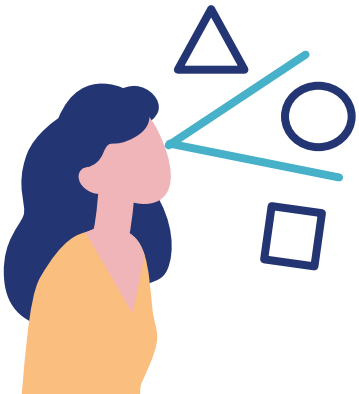
Nous clarifions les définitions des qualités et compétences pour utiliser les mots les plus justes.

Idée 2

Être capable d'auto-observer et d'accueillir notre monde interne

La reconnaissance de nos qualités humaines et compétences personnelles nécessite une observation de ce que nous sommes capables de réaliser tout autant que ce que nous aimerions améliorer.

Nous sommes également attentifs à la qualité de notre dialogue intérieur, les mots que nous nous adressons.



Idée 3

Ancrer nos qualités humaines et nos compétences dans la réalité

Pour reconnaître et nous attribuer des qualités humaines et compétences personnelles nous observons les occasions du quotidien qui nous ont permis d'en faire la preuve.

S'il est important d'identifier ce qui nous caractérise, il ne faut pas, pour autant que cela nous « colle une étiquette » qui nous oblige à être comme ça, à s'y conformer tout le temps.

Idée 4

Modifier nos représentations de nous-même si nécessaire

Les attitudes critiques que nous avons héritées de notre éducation et de notre environnement peuvent alimenter une vision dévalorisante de nous-mêmes.

Il est alors nécessaire de réévaluer notre perception de nous-mêmes et d'apprendre à nous apprécier, non pas en fonction des jugements externes, mais en célébrant nos qualités et nos réussites.

Le développement des compétences cognitives emprunte un parcours en plusieurs étapes

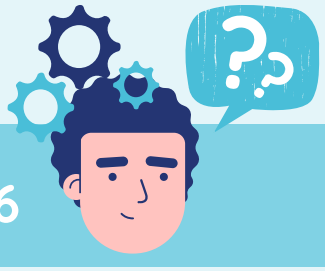
1 Se connaître et s'auto-évaluer positivement

2 Savoir être en pleine attention

3 Prendre des décisions constructives

4 Connaître et atteindre ses buts personnels

5 Gérer ses impulsions



6 Pouvoir résoudre des problèmes et demander de l'aide

Pour chacune de ces étapes, nous vous proposons quelques informations ou messages clés à comprendre, à (faire) expérimenter ou encore à s'approprier au quotidien.

Les compétences cognitives nous permettent d'améliorer la connaissance de nous-mêmes, de nos émotions et de nos motivations, de mieux gérer nos impulsions et de prendre des décisions qui sont en accord avec nos valeurs et nos objectifs.