

Objectifs d'évolution et de développement professionnels

Ce questionnaire a pour but de vous aider à réfléchir à divers aspects de **vous-même**, de vos relations avec les autres et de vos compétences dans les situations de groupe. Il vous donne l'occasion de fixer vos propres objectifs de développement. Les étapes de son utilisation sont les suivantes

1. Lisez la liste des activités et décidez de celles que vous faites bien, de celles que vous devriez faire davantage, celles que vous devriez faire moins. Cochez chaque élément.
2. Certains objectifs qui ne figurent pas dans la liste peuvent être plus importants pour vous que ceux qui y figurent. Inscrivez ces objectifs sur les lignes vierges.

Compétences en communication	Tout va bien	Besoin d'en faire plus	Besoin d'en faire moins
1. Dire aux autres ce que je pense			
2. Me faire comprendre			
3. Comprendre les autres			
4. Encourager les autres			
5. Écouter attentivement			
6. Demander des idées/opinions			
Expression émotionnelle	Tout va bien	Besoin d'en faire plus	Besoin d'en faire moins
1. Dire aux autres ce que je ressens			
2. Cacher mes émotions			
3. Être en désaccord ouvertement			
4. Exprimer des sentiments chaleureux			
5. Exprimer sa gratitude			
6. Exprimer sa colère			
Capacité à faire face à des situations émotionnelles et à les accepter	Tout va bien	Besoin d'en faire plus	Besoin d'en faire moins
1. Être capable de faire face aux conflits, à la colère			
2. Pouvoir faire face à la proximité, à l'affection			
3. Pouvoir faire face à la déception			
4. Pouvoir supporter le silence			
5. Supporter la tension			
Relations sociales	Tout va bien	Besoin d'en faire plus	Besoin d'en faire moins
1. Compétition pour surpasser les autres			
2. Agir de manière dominante envers les autres			
3. Faire confiance aux autres			
4. Se montrer serviable			
5. Être protecteur			
6. Attirer l'attention sur soi			
7. Être capable de se défendre			
Généralités	Tout va bien	Besoin d'en faire plus	Besoin d'en faire moins
1. Comprendre pourquoi je fais ce que je fais (insight)			

2. Commentaires encourageants sur mon propre comportement (feedback)			
3. Accepter volontiers de l'aide			
4. Prendre des décisions avec fermeté			
5. Se critiquer soi-même			
6. S'isoler pour lire ou réfléchir			