

Table des matières

Avant-propos	5
Partie A Personnalité	7
Introduction	8
1 Personnalité	9
1.1 Traits de caractère: chaque personne est différente	10
1.2 Attitudes	11
1.3 Valeurs	13
1.4 Carré de valeurs	16
Résumé	18
Exercices	19
Exercices pratiques	19
2 Perception	21
2.1 Image de soi et image extérieure	21
2.2 Facteurs qui influencent la perception	26
2.3 Émotions	28
Résumé	32
Exercices	33
Exercices pratiques	33
3 Comportement	35
3.1 Dynamique du comportement	35
3.2 Moteurs	36
3.3 Comportements de rôle	39
3.4 Comportement décisionnel	41
3.5 Automotivation	42
3.6 Changements de comportement	46
Résumé	50
Exercices	52
Exercices pratiques	53
4 Compétences-clés personnelles	56
4.1 Compétence personnelle	57
4.2 Compétence sociale	63
Résumé	64
Exercices	64
Exercices pratiques	65
5 Modèles et profils de personnalité	66
5.1 Typologies de la personnalité	66
5.2 Théories des qualités	68
5.3 Profils de personnalité autorisés et protégés	71
5.4 L'intelligence comme trait de personnalité	71
Résumé	73
Exercices	73
Exercices pratiques	74
Partie B Développement personnel	75
Introduction	76
6 Objectifs de vie et projet de vie	77
6.1 Formuler des objectifs de vie	77
6.2 Mes compétences	80
6.3 Établir un projet de vie et le communiquer	81
Résumé	82
Exercices	82
Exercices pratiques	83

7	Développement de la personnalité	84
7.1	Processus de développement	85
7.2	Analyse des forces et des faiblesses	87
7.3	Gérer ses propres limites	88
7.4	Journal d'apprentissage	89
	Résumé	91
	Exercices	92
	Exercices pratiques	93
Partie C	Annexe	95
	Solutions des exercices	96
	Index	99