



La Quête

Niveau 1 l'apprentie

Atelier 2



Coach Karo

karolineroy.com



Le moi conditionné

Inné

Les 5 traits de personnalités

- Conscienciosité
- Agréabilité
- Extraversion
- Neuroticisme
- Ouverture

Élevé

Bas

Aquis

Les conditionnements

- Travailleuse (Fais des efforts)
- Perfectionniste (Sois parfaite)
- Rebelle (Sois forte)
- Multitâche (Dépêche-toi)
- Conformiste (Fais plaisir)

Aquis-inné

Les blessures de l'enfant

- Injustice (Rigide)
- Rejet (fuyant)
- Humiliation (Masochiste)
- Trahison (contôlant)
- Abandon (Dépendant)



Le moi inconscient
L'adulte conditionné



La dompteuse de dragons
Le moi conscient



les 5 grandes familles



LES COMPORTEMENTALS



LES MESSAGERS



LES CONDITIONNÉS



LES SENSITIFS



LES BÊTES

EXTRAVERSION VS INTROVERSION

Ceux qui sont riches en extraversion sont généralement affirmés, sociables, aimant s'amuser et extravertis. Ils s'épanouissent dans des situations sociales et se sentent à l'aise pour exprimer leurs opinions. Ils ont tendance à gagner de l'énergie et à être excités d'être entourés d'autres personnes.

Ceux qui obtiennent un faible score d'extraversion sont souvent qualifiés d'introvertis. Ces personnes ont tendance à être plus réservées et plus calmes. Ils préfèrent écouter les autres plutôt que d'avoir besoin d'être entendus. Les introvertis ont souvent besoin de périodes de solitude pour retrouver de l'énergie, car assister à des événements sociaux peut être très fatigant pour eux. Il est important de noter que les introvertis ne détestent pas nécessairement les événements sociaux, mais les trouvent plutôt fatigants.

Extraversion

Sociable, affirmatif, expression d'émotions

1 5

Amour propre social

1 5

Audace sociale

1 5

Sociabilité

1 5

Vitalité

1 5

- Sociable
- Dynamisé par l'interaction sociale
- Recherche d'excitation
- Aime être le centre de l'attention
- Sortant
- Aime démarrer des conversations
- Aime rencontrer de nouvelles personnes
- A un large cercle social d'amis et de connaissances
- Trouve facilement de nouveaux amis
- Se sent plein d'énergie lorsqu'il est entouré d'autres personnes
- Dire les choses avant d'y penser

- Préfère la solitude
- Réfléchissant
- N'aime pas être le centre de l'attention
- Réserve
- Se sent épuisé quand il doit beaucoup socialiser
- A du mal à démarrer des conversations
- N'aime pas bavarder
- Réfléchir soigneusement avant de parler

Qu'est-ce qui sont des atouts, des forces

Qu'est-ce qui me freine, me limite

Quelles compétences, capacités as-tu besoin de développer?

CONSCIENCIEUSITÉ VS DÉSORGANISÉ

Consciencieuse

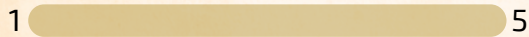
Organisé, responsable, précis, orienté vers les buts, discipliné



Organisation



Diligence



Perfectionnisme



Prudence



Ceux qui obtiennent un score élevé en matière de conscience peuvent être décrits comme organisés, disciplinés, soucieux du détail, réfléchis et prudents. Ils ont également un bon contrôle des impulsions, ce qui leur permet d'accomplir des tâches et d'atteindre des objectifs.

Ceux qui obtiennent un faible niveau de conscience peuvent avoir du mal à contrôler leurs impulsions, ce qui entraîne des difficultés à accomplir des tâches et à atteindre des objectifs. Ils ont tendance à être plus désorganisés et peuvent ne pas aimer trop de structure. Ils peuvent également adopter un comportement plus impulsif et négligent.

- Passe du temps à se préparer
- Termine les tâches importantes immédiatement
- Prête attention aux détails
- Aime avoir un horaire fixe
- Compétence
- Organisé
- Devoir
- Recherche d'accomplissement
- Autodiscipliné
- Délibération

- N'aime pas la structure et les horaires
- Fait des dégâts et ne s'occupe pas des choses
- Ne rend pas les choses ou ne les remet pas à leur place
- Procrastine les tâches importantes
- Ne parvient pas à terminer les tâches nécessaires ou assignées
- Incompétent
- Désorganisé
- Imprudent
- Procrastination
- Indiscipline
- Impulsif

Qu'est-ce qui sont des atouts, des forces

Qu'est-ce qui me freine, me limite

Quelles compétences, capacités as-tu besoin de développer?

OUVERTURE VS ROUTINE

Ouverture

Imaginatif, ouvert d'esprit, curieux

1 5

La beauté

1 5

Curiosité

1 5

Créativité

1 5

non- conformiste

1 5

L'ouverture (également appelée ouverture à l'expérience) met l'accent sur l'imagination et la perspicacité au maximum des cinq traits de personnalité. Les personnes très ouvertes ont tendance à avoir un large éventail d'intérêts. Ils sont curieux du monde et des autres et désireux d'apprendre de nouvelles choses et de vivre de nouvelles expériences.

Les personnes qui obtiennent un faible score d'ouverture à l'expérience préfèrent la routine. Ils sont mal à l'aise avec le changement et essaient de nouvelles choses, ils préfèrent donc le familier à l'inconnu. Comme ce sont des gens pratiques, ils ont souvent du mal à penser de manière créative ou abstraite.

- Curieux
- Imaginatif
- Ouvert à essayer de nouvelles choses
- Non conventionnel
- Très créatif
- Concentré sur les nouveaux défis
- Heureux de penser à des concepts abstraits

- Prévisible
- Pas très imaginatif
- Préfère la routine
- Traditionnel
- N'aime pas le changement
- N'aime pas les nouveautés
- Résiste aux nouvelles idées
- N'aime pas les concepts abstraits ou théoriques

Qu'est-ce qui sont des atouts, des forces

Qu'est-ce qui me freine, me limite

Quelles compétences, capacités as-tu besoin de développer?

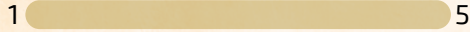
NEUROTICISME VS STABILITÉ ÉMOTIONNELLE

Neuroticisme

Tendance aux émotions négatives



Appréhension



Anxiété



Dépendance



Sensibilité



Ceux qui obtiennent un score élevé de neuroticisme se sentent souvent anxieux, peu sûrs d'eux et s'apitoient sur eux-mêmes.

Ils sont souvent perçus comme moroses et irritables.

Ils sont sujets à une tristesse excessive et à une faible estime de soi.

Ceux qui obtiennent un faible score de névrosisme sont plus susceptibles de se calmer, d'être en sécurité et d'être satisfaits d'eux-mêmes. Ils sont moins susceptibles d'être perçus comme anxieux ou de mauvaise humeur. Ils sont plus susceptibles d'avoir une haute estime de soi et de rester résilients.

- Anxieux
- Hostilité colérique (irritable)
- Conscience de soi (timide)
- Vulnérabilité
- Vivre des changements d'humeur
- Expérimente beaucoup de stress
- S'inquiète de beaucoup de choses différentes
- Se fâche facilement
- Se sent anxieux
- Lutte pour rebondir après des événements stressants

- Ne s'inquiète pas beaucoup
- Calme
- Émotionnellement stable
- Sûr de soi
- Résilient
- Se sent rarement triste ou déprimé
- Résiste bien au stress
- Est très détendu

Qu'est-ce qui sont des atouts, des forces

Qu'est-ce qui me freine, me limite

Quelles compétences, capacités as-tu besoin de développer?

AGRÉABILITÉ VS FROIDEUR

Agréabilité

Accommodant, sensible, empathique

1 5

Indulgence

1 5

Gentillesse

1 5

Flexibilité

1 5

Patience

1 5

L'agréabilité se concentre sur l'orientation des personnes et les interactions avec les autres.

Ceux qui sont très agréables peuvent être décrits comme doux, confiants et appréciés. Ils sont sensibles aux besoins des autres et sont serviables et coopératifs. Les gens les considèrent comme dignes de confiance et altruistes.

Ceux qui sont peu agréables peuvent être perçus comme suspects, manipulateurs et peu coopératifs. Ils peuvent être antagonistes lorsqu'ils interagissent avec les autres, ce qui les rend moins susceptibles d'être appréciés et de faire confiance

- Confiance (pardonner)
- Franchise
- Altruisme (aime aider)
- Conformité
- Modestie
- Sympathique
- Empathie
- A beaucoup d'intérêt pour les autres
- Se soucie des autres
- Ressent de l'empathie et de l'intérêt pour les autres
- Aime aider et contribuer au bonheur des autres
- Aide les autres qui ont besoin d'aide

- Sceptique
- Exigeant
- Tête de mule
- Frimer
- Antipathique
- Ne se soucie pas de ce que les autres ressentent
- S'intéresse peu aux autres
- S'intéresse peu aux problèmes des autres
- Insulte et rabaisse les autres
- Manipule les autres pour obtenir ce qu'ils veulent

Qu'est-ce qui sont des atouts, des forces

Qu'est-ce qui me freine, me limite

Quelles compétences, capacités as-tu besoin de développer?