



La connaissance de soi

Un petit guide

Mieux au travail,
mieux dans sa vie.

Etre mieux dans sa vie

Pourriez-vous plus profiter de votre temps ?

Exploitez-vous pleinement vos points forts et centres d'intérêt ?

On ne demande pas si quelque chose ne va pas. Mais on demande: est-ce que ça pourrait aller encore mieux?

La plupart des personnes répondraient oui.

C'est ici que la connaissance de soi entre en jeu.

Qu'est-ce que la connaissance de soi ?

Imaginez que vous avez pris RDV pour l'entretien de votre voiture. Tout allait bien, il n'y avait rien de cassé : la voiture avait juste besoin d'un contrôle du kilométrage. Mais quand vous l'avez récupérée, elle s'est mise à rouler comme dans un rêve. Les mécaniciens avaient apporté des modifications à des pièces dont vous ne soupçonniez pas l'existence, et cela avait fait une véritable différence.

La performance de la voiture est devenue bien meilleure.

De la même façon, **développer la connaissance de soi peut aider à développer les performances.** Une fois que vous aurez pris conscience de votre manière de fonctionner, d'agir et de réagir, vous aurez une meilleure idée de ce que vous pourriez changer ou ajuster pour vous sentir mieux ou obtenir de meilleurs résultats. Cela permet de découvrir votre manière d'aborder la vie, d'interagir avec les autres et le monde qui vous entoure, et de comprendre aussi les différentes approches des autres.

Définitions de la **connaissance de soi**



**Connaissance consciente
d'un individu de ses propres
caractère et sentiments**

Dictionnaire Oxford

**La mesure dans laquelle une
personne a conscience de ses
interactions ou de ses relations
avec les autres et de ses états
intérieurs.**

Sutton, A. (2016). Measuring the
Effects of Self-Awareness.
Europe's Journal of Psychology,
November 2016

**Une meilleure compréhension
de vous-même et de vos
comportements.**

Participant de l'étude Type and
Self-Awareness survey,
The Myers-Briggs Company Ltd., 2017

“ Une fois que
vous aurez
pris conscience de
votre manière de
fonctionner, vous
aurez une meilleure
idée des change-
ments à
opérer. ”

Pourquoi la **connaissance de soi** est-elle importante ?

La réussite : voilà pourquoi cette connaissance est importante.

La connaissance de soi et l'intelligence émotionnelle sont de plus en plus reconnues comme des facteurs qui contribuent fortement à la réussite à la fois au travail et dans la vie de tous les jours. Daniel Goleman, psychologue et auteur du best-seller "L'intelligence émotionnelle", a beaucoup écrit à ce sujet, ainsi que sur la réussite professionnelle et le rôle crucial que la connaissance de soi joue dans cette réussite.

Les travaux de recherche soutiennent l'importance de la connaissance de soi dans la réalisation professionnelle. Une étude réalisée en 2009 par Green Peak Partners sur les caractéristiques des chefs d'entreprise renommés aux États-Unis a conclu qu'« une connaissance de soi était un prédicteur important de réussite. »¹

Les recherches² menées par nos équipes font ressortir que le **développement de la connaissance de soi a permis d'améliorer la :**

- **Confiance en soi**
- **Prise de décision**
- **Gestion du personnel**
- **Gestion du stress**

¹ When It Comes to Business Leadership, Nice Guys Finish First, Green Peak Partners http://greenpeakpartners.com/uploads/Green-Peak_Cornell-University-Study_What-predicts-success.pdf

² Type and Self-Awareness survey, The Myers-Briggs Company Ltd., 2017. Les recherches ont été menées entre avril et juin 2017. Parmi les 937 participants, nous avons 71 % de femmes, 27 % d'hommes et 2 % de transgenres / ont préféré ne pas répondre. La tranche d'âge des participants était comprise entre 14 à 90 ans, et l'âge moyen de 45 ans. Les participants connaissaient leur Type MBTI® validé.

“ Une bonne connaissance de soi
est **un prédicteur
important de réussite.** ”

When It Comes to Business Leadership,
Nice Guys Finish First, Green Peak Partners



La connaissance de soi au travail



En quoi est-ce important de bien se connaître ? Dans notre étude, nous avons interrogé les personnes sur les bénéfices de la connaissance de soi.



Voici les principales réponses obtenues :

1. Meilleure compréhension des réactions et des motivations de chacun
2. Meilleure maîtrise de soi et des relations
3. Meilleure capacité à adapter son comportement
4. Amélioration des relations interpersonnelles
5. Épanouissement personnel

Tous ces aspects jouent un rôle important dans la performance au travail. La connaissance de soi est un point de départ.



Empathie HEUREUX Satisfait

Éviter les erreurs désagréables

Maîtrise de soi Compassion PAIX Réalisation de soi

Comprendre les émotions Améliorer les relations Gestion de choix Comprendre les réactions

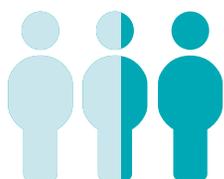
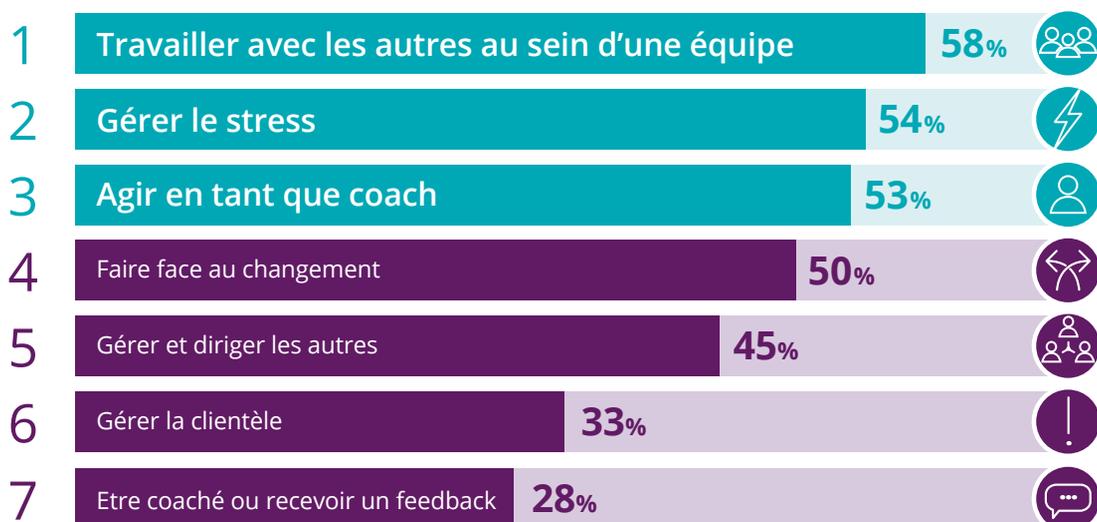
Confiance en soi Reconnaître les dangers Productif

Adapter le comportement ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Reconnaître les points de vigilance

Dans quels domaines la connaissance de soi est-elle la plus utile ?

Nous avons également demandé aux participants dans quels domaines la connaissance de soi leur a été la plus utile :



58%

Travailler avec les autres
au sein d'une équipe

Développement de la connaissance de soi et de ses collaborateurs: bénéfiques pour l'entreprise

Le MBTI® est un outil qui développe la connaissance de soi.

Dans notre étude, nous avons demandé aux participants en quoi la connaissance de leur Type MBTI leur a été utile. Voici les principaux résultats obtenus :²



des répondants ont dit capitaliser sur leurs points forts



ont dit prendre de meilleures décisions



ont dit gagner en assurance en tant que leader



ont dit mieux comprendre leur contribution au travail

² Type and Self-Awareness survey, The Myers-Briggs Company Ltd., 2017. Les recherches ont été menées entre avril et juin 2017. Parmi les 937 participants, nous avons 71 % de femmes, 27 % d'hommes et 2 % de transgenres / ont préféré ne pas répondre. La tranche d'âge des participants était comprise entre 14 à 90 ans, et l'âge moyen de 45 ans. Les participants connaissaient leur Type MBTI® validé.



Et voici quelques domaines dans lesquels la connaissance de soi peut apporter de véritables améliorations.

- Le travail d'équipe
- La prise de décision
- Le leadership
- La gestion du stress
- La gestion du personnel
- La confiance en soi
- La compréhension des autres
- L'identification des points forts

98% sont d'accord

qu'il est important de mieux comprendre pourquoi les gens agissent comme ils le font.

Type and Self-Awareness,
The Myers-Briggs Company
Ltd., 2017

Quelle est la meilleure façon de développer votre connaissance de vous-même ?
Allez sur la page suivante !

Comment développer la connaissance de soi ?

Il y a plusieurs façons d'améliorer la connaissance de soi, mais un mix de plusieurs méthodes donnera probablement de meilleurs résultats.

Voici une liste des méthodes les plus utilisées sur la base des réponses obtenues dans notre étude Type and Self-Awareness.

- 1 Feedback des collègues
- 2 Questionnaires de personnalité
- 3 Feedback de la famille

Le feedback des collègues était la réponse la plus commune, suivi par l'utilisation des questionnaires de personnalité, puis le feedback de la famille.

- 4 Feedback du manager
- 5 Feedback des clients
- 6 Feedback d'un réseau plus étendu
- 7 Formation pour devenir coach
- 8 Aide professionnelle (par exemple d'un coach)
- 9 Feedback du personnel
- 10 Compléter l'outil d'évaluation 360 degrés

Votre prochaine étape

Vous souhaitez savoir ce que la connaissance de soi peut améliorer pour vous ou votre organisation ? Vous aimeriez aider les autres à comprendre leur personnalité et à réaliser leur potentiel ?

Parlons-en pour définir ensemble votre prochaine étape. Nous pouvons vous aider à :

- **Définir vos objectifs** ou les objectifs de votre organisation
- **Comprendre le lien entre** la connaissance de soi et l'évaluation de la personnalité
- **Créer une solution** de développement personnel
- **Devenir un praticien qualifié** dans les outils de personnalité

Nos consultants expérimentés vous apporteront leur expertise pour fournir une solution adaptée à vos besoins et à ceux de vos collaborateurs.





La connaissance de soi

C'est le point de départ pour se sentir mieux au travail et dans la vie.

- Avoir davantage confiance en soi
- Capitaliser sur les points forts
- Comprendre les réactions
- Développer le leadership
- Prendre de meilleures décisions
- Comprendre les autres



Découvrez comment une meilleure connaissance de soi peut améliorer la performance, tant sur le plan professionnel que personnel grâce à ce guide et nos experts du développement personnel.