Nos forces

Nous sommes tous emplis de forces, de qualités que nous ne perçevont pas toujours mais sur lesquelles nous nous appuyons pour mener nos projets.
Prendre conscience de celles-ci permet de mieux appréhender le futur, de gonfler un peu notre estime de soi et de révéler les "faiblesses" à combler (par soi-même ou en s'alliant à d'autres ;-)

Nos réussites

Nous avons tous de petites ou de grandes réussites. La première est d'être né et d'avoir gagné la course face aux autres millions de spermatozoïdes.
Ces différentes victoires se succèdent et se succéderont toute notre vie, même si nous n'en avons pas conscience et pensons que c'est "normal"
Identifiez ces petites victoires permet de maintenir notre estime de soi et aussi d'entretenir notre optimisme.

Notre élément

L'expression "trouver son élément" ou "être dans son élément" est utilisée pour illustrer cet état de grâce dans lequel nous nous sentons vivant, vibrant, pleinement en contact avec notre potentiel. En anglais, on utilise le mot "flow". Cela coule de source ! Dans cet état, on peut perdre la notion du temps, complétement immergé dans ce qui est parfaitement nous : notre élément.
Nous avons tous "un élément", voire plusieurs, à la convergence de nos passions et de nos talents.
Certaines personnes le découvrent facilement, par hasard.
Pour la majorité néanmoins, il faut du temps pour se connaître, se découvrir.
Identifier notre élément permet de dédier nos forces là où nous avons le plus d'impacts avec le moins d'efforts !

Quelques exercices

- En se basant sur cette liste, pourriez-vous donner 5 qualités qui vous caractérisent bien.
- Identifiez deux ou trois moments de grande fierté dans votre vie et durant ce dernier mois.
  - qu'avez vous ressenti à cette occasion ?
  - sur quelles forces vous étiez-vous appuyé ?
  - qu'est ce qui permettrait de rapidement mettre en place une nouvelle victoire de ce type ?
- Selon vous , c'est quoi "votre élément" ?
- **En quoi tout ceci pourrait être une force pour votre travail d'animateur de collectif ?**

Attention toutefois à garder un égo mesuré ;-) => faites le test.. .

Sources / aller plus loin

- la vidéo de Ken Robinson sur l'élément : https://youtu.be/2klsXR9kyjw
- Trouver son élément / ken Robinson
- 30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves