



CADRE DE PERSONNALITÉ

Cadre de compétences

	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Expert
Me connaître	J'ai une conscience limitée de mes forces et faiblesses personnelles. J'ai du mal à identifier les compétences uniques ou les qualités positives et à éviter de parler des domaines à améliorer. J'ai besoin que les autres reconnaissent mes forces et je ne considère pas mes faiblesses comme des opportunités de croissance.	Je suis capable d'identifier les principales forces et compétences mais aussi les faiblesses. Je suis conscient du fait que certaines forces peuvent contribuer à ma réussite personnelle. Je commence à accepter et à reconnaître les domaines à améliorer et je prends les premières mesures pour remédier à ces faiblesses.	Je suis conscient de mes atouts personnels et des différents niveaux de développement. J'arrive à utiliser mes atouts dans les bons contextes et de la bonne manière. Je suis conscient de l'impact de mes points forts sur mes objectifs personnels et professionnels et je me concentre sur ma propre croissance et mon développement. J'ai une vision réaliste et constructive de mes faiblesses. Je demande des commentaires pour améliorer mes faiblesses.	J'exploite la plupart de mes atouts personnels et je les intègre dans une stratégie de vie globale. J'accepte mes faiblesses et démontre un haut niveau d'adaptabilité et de résilience face à mes faiblesses. Je considère les faiblesses comme des opportunités d'apprentissage et de développement continu.
Être conscient de l'image que les autres peuvent avoir de moi et de la communication	Je n'ai pas vraiment conscience de ce que la communication non verbale et de son lien avec l'image que les autres peuvent avoir de moi. J'ai souvent du mal à adapter mon style de communication aux différents publics. Je ne comprends pas vraiment comment les actions et les paroles personnelles peuvent avoir un impact sur la perception des autres.	Je suis de plus en plus conscient de l'importance de la présentation personnelle dans différents contextes. Je suis capable d'ajuster mon style de communication en fonction des signaux sociaux. Je fais preuve d'une plus grande capacité d'adaptation dans les environnements sociaux et professionnels.	Je fais preuve d'un haut niveau de conscience de l'importance de la présentation personnelle. Je gère la relation de manière proactive pour assurer une perception positive et favorable. Je comprends le rôle de la communication non verbale et de l'attitude pour créer une image positive.	Je maîtrise l'art de se présenter, en projetant une image cohérente et authentique. Je peux être considéré comme un modèle pour les autres lorsque je me présente.
Recevoir des commentaires	Je fais preuve d'hésitation ou de résistance lorsque je reçois des commentaires. J'ai tendance à prendre les commentaires personnellement, les considérant comme une critique plutôt que comme une contribution constructive, ce qui peut m'amener à être sur la défensive en réponse à ces commentaires. Je n'arrive pas vraiment à séparer les émotions du message de feedback.	Je comprends que les commentaires ne sont pas une attaque personnelle mais une opportunité d'amélioration. Je suis en train de développer mes capacités à rester calme lors des discussions de feedback. J'écoute activement les retours avec la volonté de les comprendre de manière constructive. Je démontre ma capacité à demander des éclaircissements pour une meilleure compréhension et j'apprends à gérer les réactions émotionnelles.	J'ai une attitude positive envers les commentaires, les considérant comme une ressource importante pour l'amélioration continue. Je peux faire la distinction entre les opinions subjectives et les observations objectives dans les commentaires. Je peux gérer mes émotions efficacement lors des discussions de feedback.	Je considère le feedback comme une opportunité d'apprentissage continu et je le recherche activement à tous les niveaux et dans tout ce que je fais. Je fais preuve d'empathie et de compréhension, même dans des situations de feedback difficiles ou critiques.
Fixation d'objectifs personnels	Je ne suis pas vraiment clair sur mes objectifs personnels. Je n'ai qu'une idée générale sur la manière d'atteindre les objectifs que j'ai identifiés. Mes objectifs peuvent facilement être influencés par des facteurs externes plutôt que personnels. Je ne sais pas vraiment comment créer un plan concret pour atteindre mes objectifs et comment les décomposer en tâches plus petites et gérables.	Mes objectifs et mes aspirations deviennent de plus en plus clairs. Je suis capable de définir des objectifs précis et mesurables. Mes objectifs montrent un mélange d'ambitions à court et à long terme. Je suis capable d'élaborer des plans plus détaillés avec des étapes réalistes. Je commence à prioriser les tâches et à allouer efficacement les ressources. Je comprends l'importance des délais et des délais.	J'ai un haut niveau de clarté concernant mes objectifs personnels. Je peux fixer des objectifs ambitieux et significatifs avec une vision claire. J'affine régulièrement mes objectifs en fonction de mes volontés, motivations et ambitions. Mon plan d'action est clair et organisé en différentes tâches gérables. J'anticipe et traite les défis potentiels de manière proactive.	Je maîtrise l'art de fixer des objectifs visionnaires et transformateurs. Mes objectifs sont alignés avec ma vision de vie. Mes plans pour atteindre mes objectifs sont complets et bien pensés. J'ai parfaitement équilibré les objectifs à court terme et à long terme.
Motivation personnelle	Je m'appuie principalement sur des facteurs externes pour trouver la motivation. J'ai du mal à identifier les sources internes de motivation. Je peux avoir tendance à me fixer des objectifs basés sur des attentes externes plutôt que sur des désirs personnels. Il m'est difficile de rester motivé lorsque je fais face à des défis. Je ne comprends pas clairement comment l'état d'esprit peut affecter ma motivation.	Je commence à mieux connaître mes sources internes de motivation. Je démontre un enthousiasme accru pour la poursuite de mes objectifs personnels. Mes objectifs personnels correspondent de plus en plus à ma motivation intrinsèque. Je démontre ma capacité à maintenir ma motivation même lorsque je fais face à des défis. Je reconnais l'impact de l'état d'esprit sur une motivation soutenue.	Je m'appuie beaucoup sur mes sources de motivation internes. Je démontre une passion constante pour mes activités personnelles et professionnelles. Mes objectifs sont fortement alignés sur la motivation intrinsèque. Je considère les défis comme des opportunités de croissance et de motivation renouvelée. J'ai un état d'esprit résilient pour poursuivre mes objectifs.	Je maîtrise l'art d'utiliser pleinement et d'entretenir ma motivation interne. Mes objectifs correspondent parfaitement à mes valeurs personnelles. Je continue d'être pleinement motivé dans chaque situation. Je peux même inspirer et motiver les autres grâce à mon enthousiasme personnel.





Cadre de compétences

FORME PHYSIQUE ET MENTALE

	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Expert
Résilience mentale	J'ai du mal à identifier et à comprendre mes facteurs de stress personnels. Je ne connais pas de stratégies spécifiques pour faire face aux défis et j'ai plutôt tendance à utiliser l'évitement ou le déni comme principaux mécanismes d'adaptation. Il me faut du temps pour me libérer du stress après les défis.	Je reconnais les facteurs de stress personnels et leur impact sur mon bien-être. Je reconnais l'importance de rechercher du soutien et d'utiliser des ressources externes. Je démontre une volonté d'apprendre des revers et des expériences et je reconnais le rôle de l'état d'esprit pour rebondir après les défis.	Je recherche activement des connaissances et des ressources pour développer ma résilience mentale. Je maîtrise différentes stratégies d'adaptation et je fais preuve de cohérence dans l'application de méthodes d'adaptation saines. Je considère les défis comme des opportunités de croissance et d'apprentissage, ce qui m'aide à développer un état d'esprit résilient.	J'intègre les principes de résilience mentale dans divers aspects de la vie. Je peux développer mes propres stratégies pour des besoins spécifiques. Je peux inspirer et guider les autres dans le développement d'un état d'esprit résilient.
Équilibre de vie	Il m'est difficile de reconnaître le lien entre le bien-être mental et physique. J'ai une compréhension limitée de l'impact du mode de vie sur la santé mondiale. Les activités de conditionnement physique et mental ne sont pas régulières et j'ai tendance à privilégier l'une (mentale ou physique) plutôt que l'autre. Je peux rencontrer des difficultés pour concilier travail, vie personnelle et bien-être.	Je reconnais que la santé mentale et physique sont interconnectées. Je commence à explorer l'impact des choix de vie sur l'équilibre de la vie. J'adopte des activités de remise en forme mentale et physique plus régulières et j'explore une multitude de pratiques de bien-être pour trouver ce qui me convient le mieux. Je m'efforce d'intégrer la forme mentale et physique dans mes routines quotidiennes et je commence à faire des choix conscients pour soutenir l'équilibre de la vie.	Je comprends la nécessité de maintenir le bien-être mental et physique. Je recherche activement des connaissances et des ressources pour optimiser l'équilibre de vie. Je pratique des activités de conditionnement physique et mental régulières et diversifiées. Je prends soin de ma forme mentale et physique avec une approche préventive. J'équilibre efficacement les priorités professionnelles, personnelles et de bien-être.	Prendre soin de ma forme physique et mentale fait partie de mon quotidien. Je peux être considéré comme une source d'inspiration par les autres pour promouvoir le bien-être holistique. Je peux développer mes propres activités pour contribuer à ma forme mentale et physique. J'intègre la forme mentale et physique dans tous les aspects de la vie.
La gestion du stress	J'ai du mal à identifier et à comprendre mes facteurs de stress personnels, ainsi que les signes de stress aux premiers stades. Je ne connais pas l'importance de la gestion du stress. J'utilise l'évitement ou le déni comme principaux mécanismes d'adaptation. Je peux faire face à des niveaux de stress élevés sans savoir comment les gérer efficacement.	Je reconnais les signes de stress et je comprends leurs déclencheurs. Je commence à explorer le lien entre le mode de vie et le stress. J'utilise de plus en plus de stratégies et de pratiques d'adaptation pour adopter un mode de vie plus sain. Je commence à intégrer la gestion du stress dans les routines quotidiennes.	J'ai un niveau élevé de conscience des facteurs de stress personnels et de leurs effets. J'identifie et traite de manière proactive les déclencheurs de stress. Je maîtrise diverses stratégies d'adaptation efficaces et je suis capable de rechercher du soutien et des ressources dans des situations difficiles. J'implémente avec succès des pratiques de gestion du stress dans ma vie quotidienne et je fais face aux défis avec résilience.	La dynamique du stress n'a pas de secret pour moi. J'agis pour anticiper au maximum les situations stressantes de mon quotidien pour tenter de les éviter. Je peux développer mes propres stratégies de gestion du stress. La gestion du stress est intégrée à tous les aspects de la vie.





Cadre de compétences

MARKETING PERSONNEL

	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Expert
Mon image de moi et celle que les autres ont de moi	Je manque de confiance pour montrer mes compétences en public. Je peux minimiser les réalisations ou les compétences.	Je suis capable d'exprimer en toute confiance mes compétences et mes réalisations.	Je communique efficacement mes compétences avec clarté et confiance. Je recherche activement des rôles de leadership ou d'impact pour mettre en valeur mes compétences.	J'intègre mes compétences dans une stratégie de vie globale. Je suis capable de montrer mes atouts de manière efficace dans n'importe quelle situation.
Créer ma marque personnelle	Il m'est difficile d'élaborer un récit personnel clair et cohérent. Je fais des efforts limités pour aligner mes actions personnelles sur la marque souhaitée.	Je démontre des compétences dans divers contextes et situations et je suis également capable de créer des opportunités pour démontrer mes compétences.	Mon récit personnel est fort et authentique. J'aligne régulièrement mes actes personnels avec l'image de marque souhaitée.	Je peux être considéré comme un modèle en matière de personal branding. J'aligne automatiquement mes actes personnels avec l'image de marque souhaitée.
Vendre ma marque personnelle	J'ai une expérience limitée dans la promotion des réalisations personnelles et de l'expertise. J'hésite généralement à partager mes réalisations avec un public plus large. L'auto-promotion n'est pas quelque chose que je considère comme important.	Je promeus activement les réalisations personnelles à travers divers canaux. Je suis capable de partager mon expertise et j'utilise l'auto-promotion comme outil stratégique de branding personnel.	J'utilise efficacement plusieurs canaux pour l'auto-promotion. J'ai développé des stratégies d'auto-promotion.	Je suis expert en autopromotion, et je peux l'adapter en fonction des publics. Je suis clair sur ce que je veux atteindre en vendant ma marque personnelle.
Utiliser le storytelling pour convaincre les autres	J'ai une compréhension limitée des principes de narration. J'ai du mal à structurer efficacement les histoires et à leur donner une résonance. Je ne parviens pas à capter et à maintenir l'intérêt du public.	J'ai une compréhension de base des éléments de narration. J'essaie de structurer les histoires avec un début, un milieu et une fin clairs. J'ai amélioré ma capacité à capter l'intérêt du public. Mes histoires sont plus alignées sur le message visé et conduisent à des réponses émotionnelles plus fortes.	Je maîtrise les principes de la narration. Je sais comment structurer des histoires percutantes. Je capte et maintiens efficacement l'intérêt du public et je suis capable de m'adapter à différents publics. J'arrive à convaincre les gens grâce au storytelling, avec des histoires qui trouvent un écho auprès du public.	Je peux innover et créer ma propre approche de la narration. Je captive mon public et j'arrive à l'engager. Je peux influencer les émotions et les perceptions grâce à mes capacités de narration.





RESSOURCES FINANCIÈRES ET MATÉRIELLES

Cadre de compétences

	Débutant	Intermédiaire	Avancé	Expert
Esprit et connaissances positifs en matière d'argent	<p>J'ai tendance à voir l'argent comme une source de stress ou d'anxiété.</p> <p>J'ai du mal à considérer les défis financiers comme des opportunités de croissance.</p> <p>J'ai une compréhension de base des revenus, des dépenses et de la budgétisation.</p> <p>J'ai une connaissance limitée des options d'investissement et des outils financiers.</p>	<p>Je prends conscience de l'importance d'un état d'esprit positif en matière d'argent : je considère l'argent comme un outil pour atteindre des objectifs et créer des opportunités.</p> <p>Je commence à être capable de gérer mon stress lié aux questions financières.</p> <p>J'ai quelques connaissances sur les concepts de finances personnelles, je comprends les bases de la gestion des dettes et du crédit et je commence à explorer les options et stratégies d'investissement.</p>	<p>Je fais preuve d'un état d'esprit positif en matière d'argent.</p> <p>Je considère les défis financiers comme des opportunités d'apprentissage.</p> <p>Je comprends des concepts financiers bien avancés.</p> <p>J'ai peut-être un plan d'accumulation de richesse à long terme.</p>	<p>Je maîtrise un état d'esprit financier positif et responsabilisant.</p> <p>J'ai une compréhension approfondie des instruments et stratégies financiers complexes, ainsi que des tendances économiques et de leur impact sur les finances personnelles.</p>
Gardez une trace des finances	<p>J'ai un suivi limité ou incohérent des revenus et dépenses.</p> <p>Je ne pense pas qu'il soit important d'avoir une tenue de registres précise.</p>	<p>J'ai commencé à établir un système pour suivre mes revenus et mes dépenses.</p> <p>Je peux utiliser des outils ou des logiciels de base pour la tenue de dossiers.</p> <p>J'ai accru mon engagement à documenter mes transactions financières</p>	<p>J'ai un système bien organisé et cohérent pour suivre mes finances.</p> <p>J'utilise des outils efficaces et avancés pour mon suivi financier et je suis efficace dans la documentation de mes transactions financières.</p>	<p>Je maîtrise les méthodes et outils avancés de suivi financier.</p> <p>Je fais preuve d'un haut niveau de précision et d'efficacité pour documenter mes transactions.</p>
Me protéger financièrement	<p>J'ai une connaissance limitée des risques financiers potentiels.</p> <p>J'ai un fonds d'urgence limité ou inexistant.</p> <p>Je peux avoir du mal à couvrir les dépenses imprévues.</p> <p>Avoir un filet de sécurité financière ne fait pas partie de mes priorités.</p>	<p>J'ai créé et je contribue régulièrement à un fonds d'urgence.</p> <p>Je peux couvrir des dépenses imprévues modérées sans contrainte financière.</p> <p>Je reconnais que disposer d'un fonds d'urgence peut jouer un rôle dans ma sécurité financière.</p>	<p>Je maintiens un fonds d'urgence bien financé.</p> <p>Je peux couvrir confortablement des dépenses imprévues importantes.</p> <p>J'ai compris qu'un fonds d'urgence assure une résilience financière.</p>	<p>Je dispose d'un fonds d'urgence substantiel pour les besoins à court et à long terme.</p> <p>Je peux réagir face à des revers financiers importants.</p>

