

## L'intelligence intra-personnelle

C'est la capacité à avoir une bonne connaissance de soi-même.



**BESOIN DE SE (RE) CENTRER ET D'ÊTRE AVEC SOI**

Gandhi, Emily Dickinson, ...

### Je me ressource :

en cheminant, en étant seul, en (s') interrogeant sur les questions fondamentales, en exprimant mes sentiments, en me sentant vivant, en ne faisant rien de particulier.

### Pistes pour favoriser l'apprentissage et le développement de cette capacité :

écrire un journal, se relaxer, apprendre sur soi-même, pratiquer des exercices de concentration, réfléchir, méditer, se réserver des temps de solitude.

-> Travailler sur la curiosité, la persévérance, la maîtrise de soi, la gratitude, l'optimisme, les temps de bilans, de conscientisation.



*Je travaille mieux seul qu'avec les autres.*

*Je suis autonome et j'ai de la volonté.*

*Je suis capable d'avoir mes propres opinions.*

*Je suis capable de ressentir à fond mes émotions.*

*Je suis conscient de mes forces et de mes faiblesses.*

*J'ai besoin d'un espace à moi.*

*J'aime exprimer mes sentiments dans des poèmes ou pratiquer certains passe-temps seul.*

*J'ai des projets personnels.*



### **Métiers – Professions – Environnements facilitants**

*Théologien – psychologue – planificateur - entrepreneur - philosophe - chercheur - conseiller - consultant - formateur - coach - profiler - conducteur de camion – jardinier...*

**Milieus culturels, entrepreneuriaux, à son compte, en autonomie**