



JobStory

Une **nouvelle voix** pour notre **communauté de l'emploi**.

JobStory

Le nouveau balado signé **Joblinks**.



Spotify



YouTube



Apple Podcasts



Joblinks



ÉPISODE 01 | FICHE D'EXERCICES

Identifier tes forces quand tu ne te connais pas encore.

Trois exercices guidés pour révéler ce que tu ne vois pas encore.

15-20 MINUTES

COMMENT UTILISER CETTE FICHE

1. Écoute l'épisode 01 de Job Story — il te guide à travers les exercices.
2. Imprime cette fiche ou ouvre-la sur ta tablette / ton téléphone.
3. Prends 15-20 minutes au calme. Pas de filtre, pas de jugement.
4. Reviens-y dans une semaine — ce que tu vois de toi évolue vite.

*"Si tu ne te connais pas encore,
tu n'es pas en retard.*

Tu es normal·e."

À la fin de cette fiche, tu auras 3 mots qui décrivent tes forces — noir sur blanc.



01 LE MOMENT OÙ LE TEMPS À FILER

5 MIN · REPÉRER TES ZONES DE FLOW

Pense aux moments, dans les derniers mois, où tu as oublié l'heure. Ceux où tu lèves la tête et tu te dis : « **Quoi ?! Ça fait deux heures que je suis là-dessus ?!** »

Note 3 de ces moments. Aucun filtre. Vraiment.

Montage TikTok · rangement · jeu vidéo · discussion · sport · bénévolat... tout compte.

01	
02	
03	

◆ **Qu'est-ce que ces 3 moments ont en commun ?**

Créer ? Aider ? Organiser ? Convaincre ? Résoudre ? Bouger ? Trouve le fil rouge.

02 LE COMPLIMENT QU'ON TE DIT SOUVENT

5 MIN · RÉVÉLER TES FORCES INVISIBLES

Quels compliments reviennent dans ta vie ? Régulièrement.

De tes amis, de ta famille, de tes profs, de tes collègues.

« *T'es vraiment patient-e* » · « *T'as toujours les bonnes idées* » « *On dirait que rien te stresse* » · « *T'expliques super bien* »

A. Note 3 compliments que tu reçois souvent

01	
02	
03	

**! Attention au piège !**

Ce que TOI tu trouves facile, c'est exactement ce qui est difficile pour quelqu'un d'autre. Ne balaie aucun compliment du revers de la main.

B. Traduis chaque compliment en UN mot-force

Ex. : « tu écoutes bien » → empathie · « tu es toujours en avance » → fiabilité

COMPLIMENT REÇU		MOT-FORCE
	→	
	→	
	→	

03**CE QUE TU FAIS QUAND PERSONNE NE TE LE DEMANDE**

5 MIN · TROUVER TA MOTIVATION INTRINSÈQUE

Quand tu as du temps libre et que personne ne te dirige, vers quoi tu vas naturellement ?

Pas scroller — ça, c'est de la fatigue. Je te parle des moments où tu choisis activement de faire quelque chose.

EXEMPLES POSSIBLES

· Tu donnes des conseils à tes amis.	· Tu démontes des objets pour comprendre.
· Tu refais ta déco souvent.	· Tu lis sur des sujets de niche.
· Tu organises les sorties du groupe.	· Tu cuisines pour le plaisir.

01**02****03**

♦ **Ce que tu fais sans qu'on te paie, sans qu'on te le demande, sans qu'on te félicite — c'est de l'or.**



Tes 3 mots-forces.

Reprends tes 3 listes. Cherche les RECOUPEMENTS — ce qui revient dans plus d'une liste.

Choisis 3 mots qui te résument. Pas dix. Pas un. Trois.

<p>#1</p> <p><i>ton mot-force</i></p>		<p>#2</p> <p><i>ton mot-force</i></p>		<p>#3</p> <p><i>ton mot-force</i></p>
---	--	---	--	---

Ces trois mots, c'est ton point de départ. Pas ta destination.

✦ LE DÉFI DE LA SEMAINE

Envoie tes 3 mots-forces à 3 personnes qui te connaissent bien.

Demande-leur : « Est-ce que tu vois ça en moi ? »

Tu vas être surpris·e. Parfois ils confirmeront, parfois ils en ajouteront une.

Tu viens d'écrire en 20 minutes ce que la plupart du monde n'écrit pas en 6 mois.

Bravo. 🙌

À la prochaine, dans JobStory.