

# Apprendre à se connaître et se projeter

---

## S'imaginer dans le futur

# Apprendre à se connaître et à se projeter

Vous souhaitez mieux vous connaître, mieux savoir qui vous aimeriez devenir : vous trouverez dans ce document différents supports pour vous aider à cela par auto-observation. Vous choisirez d'utiliser ceux que vous voudrez. Certains sont conçus pour être remplis ponctuellement (1). D'autres encore peuvent vous donner une photographie de vos envies à un moment donné et d'en voir l'évolution si vous les utilisez à plusieurs occasions espacées dans le temps (2 et 3).

En complément, vous trouverez dans la partie « S'affirmer progressivement » :

- Un document d'analyse
- Un document de synthèse

## Liste des supports

**1/ Personnes, personnages** que vous admirez, à qui vous aimeriez ressembler

**2/ Moi dans 5 ans**

**3/ 10 expériences que j'aimerais vivre**

# Apprendre à se connaître et à se projeter

## 1 « Personnes, personnages que vous admirez, à qui vous aimeriez ressembler. »

Décrivez-les (personnalité, comportement, activités...) et indiquez pourquoi, en quoi vous les admirez.

<b>Nom de la personne, du personnage</b>	<b>Personnalité, comportement, activités, ...</b>	<b>Ce que vous appréciez chez elle, chez lui ; ce en quoi vous lui ressemblez</b>

# Apprendre à se connaître et à se projeter

## 2 « Moi, dans 5 ans »

Voici quelques critères, quelques repères pour vous projeter dans votre vie future :

Quels loisirs ?

Quel type d'habitation ?

Quelle vie sociale, familiale ?

Ville ou campagne ?

Quelle région, quel pays ?

Etudes et/ ou travail ?

Quel environnement d'étude, de travail ?

Quelle vie au quotidien ?

Quel niveau de vie ?

Quelles activités professionnelles ?

Quelles responsabilités ?

Quels engagements ?

# Apprendre à se connaître et à se projeter

## 3 « 10 expériences que j'aimerais vivre dans le futur »

Prenez quelques minutes pour dresser une liste de 10 expériences que vous aimeriez vivre dans les prochaines années. Cela vous donnera des indications sur vos envies, vos valeurs aujourd'hui. En refaisant l'exercice à quelques mois d'intervalle, cela peut vous permettre de voir ce qui a évolué et ce qui reste toujours d'actualité.

Date :

1/

2/

3/

4/

5/

6/

7/

8/

9/

10/

Apprendre à se connaître et à se projeter

# Cap'Avenir

- 📍 20 avenue Le Gorgeu  
29 200 BREST
- ☎️ 02 98 01 63 17
- ✉️ [Cap-avenir@univ-brest.fr](mailto:Cap-avenir@univ-brest.fr)

Ouvert du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Suivez-nous sur les  
réseaux sociaux



🌐 Consultez notre site

<https://univ-brest.fr/cap-avenir/fr>

