

## FICHE PRATIQUE

---

51 SOFT SKILLS DE BASE ► COMPÉTENCES PERSONNELLES ► AUTO-ÉVALUATION

**Introspection et réflexivité : Faculté de porter un regard sur soi (action, parcours) et de comprendre, en se décentrant, sa propre activité, sa propre position, ses propres sentiments et émotions, leurs causes et leurs conséquences**

*Ce document est régulièrement mis à jour.*

*Téléchargez gratuitement la dernière version sur [Débloquentes-soft-skills.com](https://debloque-tes-soft-skills.com)*

### MISE EN GARDE

Pour la plupart d'entre nous, les Soft Skills apprises en formation, sur la base d'une liste de recettes à appliquer dans telle ou telle situation, ne sont pas durablement exploitables : les mauvais comportements reprennent très vite le dessus, la Soft Skill ne peut pas s'exprimer, elle est BLOQUÉE par un ensemble de comportements contre-productifs dont on ne sait pas se débarrasser.

Suite à la découverte d'un incroyable protocole imaginé par 2 professeurs de la Harvard Business School, une offre exclusive permet désormais de DÉBLOQUER réellement et définitivement ses Soft Skills.

Découvrez cette offre sur [Débloquentes-soft-skills.com](https://debloque-tes-soft-skills.com)

*Le contenu de cette fiche pratique a été généré par une Intelligence Artificielle pilotée par une Intelligence Humaine - La définition de la Soft Skill est celle proposée par les équipes de Jobready.*

## Comportements recommandés :

### 1. Prendre du recul sur ses actions et décisions

→ S'accorder du temps pour analyser ses choix permet d'améliorer ses pratiques.

*Exemple : « Après cette réunion tendue, je vais réfléchir à la manière dont j'ai communiqué et voir ce que je peux améliorer. »*

### 2. Accepter de se remettre en question sans se dévaloriser

→ Être capable d'identifier ses erreurs tout en gardant une approche constructive.

*Exemple : « J'ai mal géré ce conflit, mais je peux apprendre de cette situation pour mieux réagir la prochaine fois. »*

### 3. Analyser les raisons derrière ses émotions et réactions

→ Comprendre ses émotions permet d'adopter une meilleure gestion d'elles.

*Exemple : « Pourquoi cette remarque m'a-t-elle autant contrarié ? Est-ce lié à mon besoin de reconnaissance ? »*

### 4. Demander des retours extérieurs pour mieux se situer

→ Un regard extérieur aide à percevoir ses forces et axes d'amélioration.

*Exemple : « Peux-tu me dire comment tu as perçu mon intervention en réunion ? J'aimerais m'améliorer. »*

### 5. Garder un journal ou une trace de ses réflexions

→ Noter ses expériences et ressentis favorise une prise de conscience progressive.

*Exemple : « Je vais noter mes réussites et difficultés de la semaine pour mieux comprendre mes évolutions. »*

### 6. Comparer ses intentions à ses résultats réels

→ Vérifier si nos actions ont produit l'effet escompté permet d'ajuster son approche.

*Exemple : « J'avais voulu motiver mon équipe, mais certains semblent démotivés. Comment puis-je mieux les soutenir ? »*

**7. Identifier ses valeurs et voir comment elles influencent ses choix**

→ Comprendre ses motivations profondes aide à aligner ses actions avec ses valeurs.

*Exemple : « J'accorde beaucoup d'importance à l'éthique, comment cela influence-t-il mes décisions professionnelles ? »*

**8. Être attentif à l'impact de son comportement sur les autres**

→ Observer les réactions permet d'adapter son approche relationnelle.

*Exemple : « J'ai remarqué que mon ton était sec avec un collègue aujourd'hui, cela a peut-être affecté notre relation. »*

**9. Se donner des objectifs d'amélioration personnelle**

→ Fixer des axes de progrès rend l'introspection plus concrète et utile.

*Exemple : « Mon objectif ce mois-ci est de mieux gérer mon stress en situation de pression. »*

**10. Accepter ses limites et apprendre à lâcher prise**

→ Reconnaître qu'on ne peut pas tout contrôler favorise un meilleur équilibre mental.

*Exemple : « J'ai fait de mon mieux sur ce projet, je ne peux pas tout maîtriser, et c'est normal. »*

**Comportements à éviter :**

**1. Se juger trop sévèrement et tomber dans l'auto-critique excessive**

→ Une introspection trop dure peut mener à la démotivation.

*Exemple : « Je suis vraiment nul, je rate toujours mes présentations. »*

**2. Se réfugier dans le déni et refuser de voir ses erreurs**

→ Ne pas reconnaître ses torts empêche toute progression.

*Exemple : « Ce n'est pas moi le problème, c'est toujours les autres ! »*

**3. Analyser ses échecs sans chercher de solutions**

→ L'introspection doit mener à des améliorations, pas à la ruminantion.

*Exemple : « J'ai encore raté ce projet... » sans réfléchir à ce qui peut être amélioré.*

**4. Se comparer constamment aux autres de manière négative**

→ L'auto-réflexion doit être centrée sur soi et non sur la comparaison.

*Exemple : « Mon collègue réussit mieux que moi, je ne vau rien. »*

**5. Éviter d'explorer ses émotions et réactions**

→ Ignorer ses sentiments empêche de mieux comprendre ses comportements.

*Exemple : Ne pas se demander pourquoi on ressent du stress ou de la frustration dans certaines situations.*

**6. Refuser tout feedback extérieur par peur du jugement**

→ Les retours constructifs sont une aide précieuse pour progresser.

*Exemple : « Je n'ai pas besoin d'avis sur mon travail, je sais ce que je fais. »*

**7. S'accorder des excuses constantes pour éviter l'auto-évaluation**

→ Justifier ses erreurs sans remise en question empêche d'avancer.

*Exemple : « J'ai mal communiqué, mais c'est normal, tout le monde était stressé. »*

**8. Analyser uniquement le négatif sans reconnaître ses réussites**

→ Une introspection équilibrée doit aussi valoriser les points positifs.

*Exemple : « Je n'ai pas réussi à répondre parfaitement aux questions en réunion » sans noter qu'on a bien présenté le reste.*

**9. Ne jamais prendre de temps pour réfléchir sur soi-même**

→ Être toujours dans l'action sans moment de recul peut freiner le développement personnel.

*Exemple : « Je suis trop occupé, je n'ai pas le temps de me poser des questions sur ma façon de travailler. »*



## 10. Refuser d'évoluer ou de changer ses habitudes

→ L'introspection doit mener à des ajustements concrets.

*Exemple : « J'ai toujours travaillé comme ça, je ne vois pas pourquoi je devrais changer. »*

Faire preuve d'introspection et de réflexivité en milieu professionnel permet de mieux comprendre ses actions, d'améliorer ses compétences et de progresser personnellement. Un regard équilibré sur soi-même favorise un développement efficace et une meilleure relation avec les autres ! 🚀