

Connaissance de soi

STAPS Paris Saclay

Programme

1. Quoi ?
2. Pourquoi ?
3. Comment ?



Quoi ?

Quoi ?

Définition “Connaissance”

- Action, fait de comprendre, de connaître les propriétés, les caractéristiques, les traits spécifiques de quelque chose
- Opération par laquelle l'esprit humain procède à l'analyse d'un objet, d'une réalité et en définit la nature (*interprétation*)
- Ensemble des domaines où s'exerce l'activité d'apprendre ; savoir
- Personne que l'on connaît, relation
- Capacité de quelqu'un en état d'éveil à être conscient de son existence et de la réalité qui l'entoure, état conscient

Quoi ?

Définition “Connaissance”

- Action, fait de comprendre, de connaître les propriétés, les caractéristiques, les traits spécifiques de quelque chose
- Opération par laquelle l'esprit humain procède à l'analyse d'un objet, d'une réalité et en définit la nature
- Ensemble des domaines où s'exerce l'activité d'apprendre ; savoir
- Personne que l'on connaît, relation
- Capacité de quelqu'un en état d'éveil à être conscient de son existence et de la réalité qui l'entoure, état conscient

Définition “Soi”

- La personnalité de chacun
- Ensemble des pulsions inconscientes



Pourquoi ?

Pourquoi ?

Savoir qui on est

Pourquoi ?



Pourquoi ?



Mental



Physique

Pourquoi ?



Mental



Physique

Pourquoi ?

- Forme
- Taille
- Poids
- Homme/Femme
- Cheveux : couleur, longueurs, forme, ...
- Yeux : couleur, forme, ...
- Peau : couleur, ...
- Maladie ...
- Douleurs, ...
- Temps de repos
- Evolution possible ? Si oui, où ?
- Régime
- ...



Physique

Pourquoi ?



Mental



Physique

Pourquoi ?



Mental

- Valeurs
- Capacités
- Compétences
- Motivation
- Peurs/Phobies
- Emotions
- J'aime/J'aime pas
- Sexualité
- ...



Comment ?

Comment ?



Comment ?



- Inventaire de personnalités
 - Process Communication
 - MBTI
 - DISC
 - ...

Comment ?

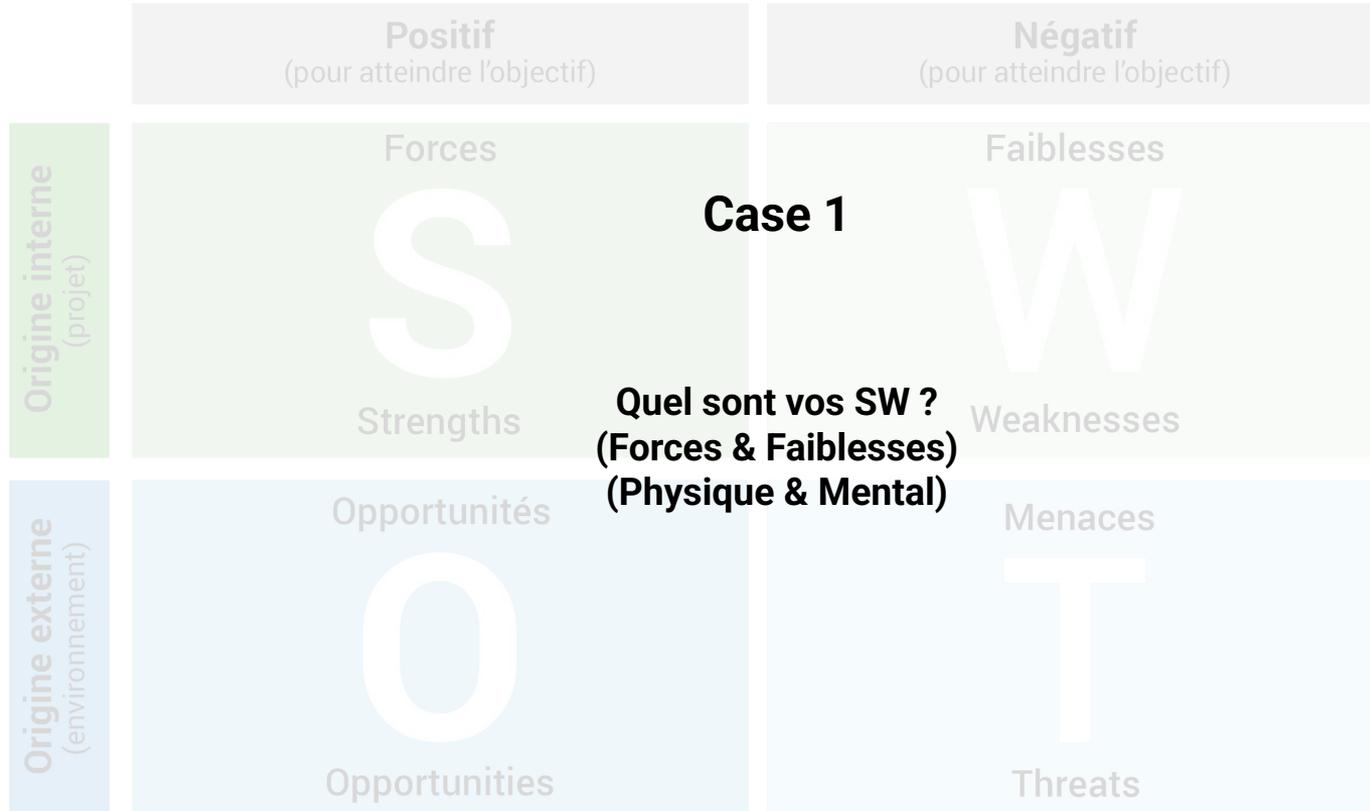


- Inventaire de personnalités
 - Process Communication
 - MBTI
 - DISC
 - ...
- SWOT
 - Strength
 - Weakness
 - Opportunity
 - Threats
- Autres
 - Thérapie

Comment ?

| | Positif (pour atteindre l'objectif) | Négatif (pour atteindre l'objectif) |
|---|---|--|
| Origine interne (projet) | Forces S Strengths | Faiblesses W Weaknesses |
| Origine externe (environnement) | Opportunités O Opportunities | Menaces T Threats |

Comment ?



Comment ?

| | Positif (pour atteindre l'objectif) | Négatif (pour atteindre l'objectif) |
|------------------------------------|--|---|
| Origine interne (projet) | <p>Forces</p> <p>S</p> <p>Case 2</p> <p>Nous sommes en Avril 2020, vous êtes escrimeur en équipe de France et vous préparez les JO 2020</p> <p>Vous vous rompez les ligaments croisés du genoux</p> <p>Les JO de Tokyo sont décalé à 2021 à cause du COVID</p> | <p>Faiblesses</p> <p>W</p> |
| Origine externe (environnement) | <p>Opportunités</p> <p>O</p> <p>Opportunities</p> | <p>Menaces</p> <p>T</p> <p>Threats</p> |

Quel est votre SWOT ?

Comment ?

Qui suis-je ?

Comment ?

Histoire de vie

- D'où je viens (parents, ancêtres, génération (terrorisme, COVID, crise financière, ...))
- Quelles sont mes fiertés (pro, perso) ? Pourquoi ? En y repensant comment je me sens ?
- Quelles sont tes déceptions/échecs ? Pourquoi ? En y repensant comment je me sens ? Qu'ai-je fait pour les surmonter ?

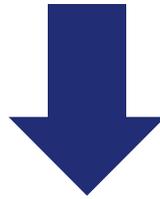
Comment ?

Pourquoi je pratique ce sport ?

- Ce qui me motive
- Mes attentes
- Mes besoins

Pourquoi ?

Savoir qui on est



Acceptation de soi