

Outil de connaissance de soi : la fenêtre de Johari

La fenêtre de Johari est une matrice qui modélise les différentes dimensions de la connaissance de soi afin d'apprendre à mieux se connaître et développer son estime et sa confiance en soi.

<p><u>Zone publique</u> Ce qui est connu de moi et des autres</p>	<p><u>Zone aveugle</u> Ce qui est connu des autres seulement</p>
<p><u>Zone cachée</u> Ce qui est connu de moi seulement</p>	<p><u>Zone inconnue</u> Ce qui est inconnu de moi et des autres</p>

Zone publique : études, parcours professionnel, poste occupé, sports et hobbies pratiqués, ... soit ce qui figure sur son CV ou qui est partagé sur les réseaux sociaux par exemple

Zone cachée : aspirations, idéaux, convictions, ambitions, rêves, ... soit le jardin secret

Zone aveugle : la communication non verbale, les tics de langage, les manies, les talents exprimés et reconnus, ...

Zone inconnue : talents et potentiels non exprimés ou non reconnus

Objectif :

- Elargir le périmètre de la zone connue de soi
- Se révéler aux autres (faire sortir ses trésors du placard)

1) Quels sont les aspirations, idéaux, convictions, ambitions, rêves, ... que vous aimeriez révéler aux autres afin de vous permettre d'apporter la contribution que vous désirez apporter dans ce monde ?

2) Sur quels sujets aimeriez-vous avoir du feedback des autres pour élargir votre connaissance de vous-même ?

A noter que pour éviter de recevoir du feedback non désiré, choisissez des personnes bienveillantes et relativement objectives et précisez bien votre demande (ex : concernant la présentation que j'ai faite, pourrais-tu m'indiquer 2 tops et 1 axe d'amélioration ?)

3) Faites émerger vos talents

