

## Quinzaine de l'emploi public en Nouvelle-Aquitaine

### Conférence « Utiliser ses forces au travail dans le cadre de son projet professionnel »

Jeudi 20 mars 2025



# Bienvenue

- Présentation des intervenantes  
Direction des Ressources Humaines  
de Bordeaux Métropole :
  - Stéphanie Bousseton
  - Claire Faugere
- Cadre de la conférence





# Objectifs de la conférence

- Découvrir le concept et l'approche des forces
- Identifier vos « forces signatures »
- Déterminer comment utiliser l'approche par les forces au travail dans le cadre de son projet professionnel

# Pour commencer...

Nous vous proposons de **laisser revenir une situation professionnelle** où vous vous êtes senti particulièrement **efficace, dans l'authenticité** et où vous avez éprouvé une grande **satisfaction**

Une fois la situation identifiée :  
demandez-vous **quelles qualités vous avez mobilisées ?**





**Étape 1 : découvrir le concept et l'approche des forces**



# Qu'est-ce qu'une force?

Concept central de la **psychologie positive** (science qui s'intéresse au fonctionnement optimal de l'être humain)

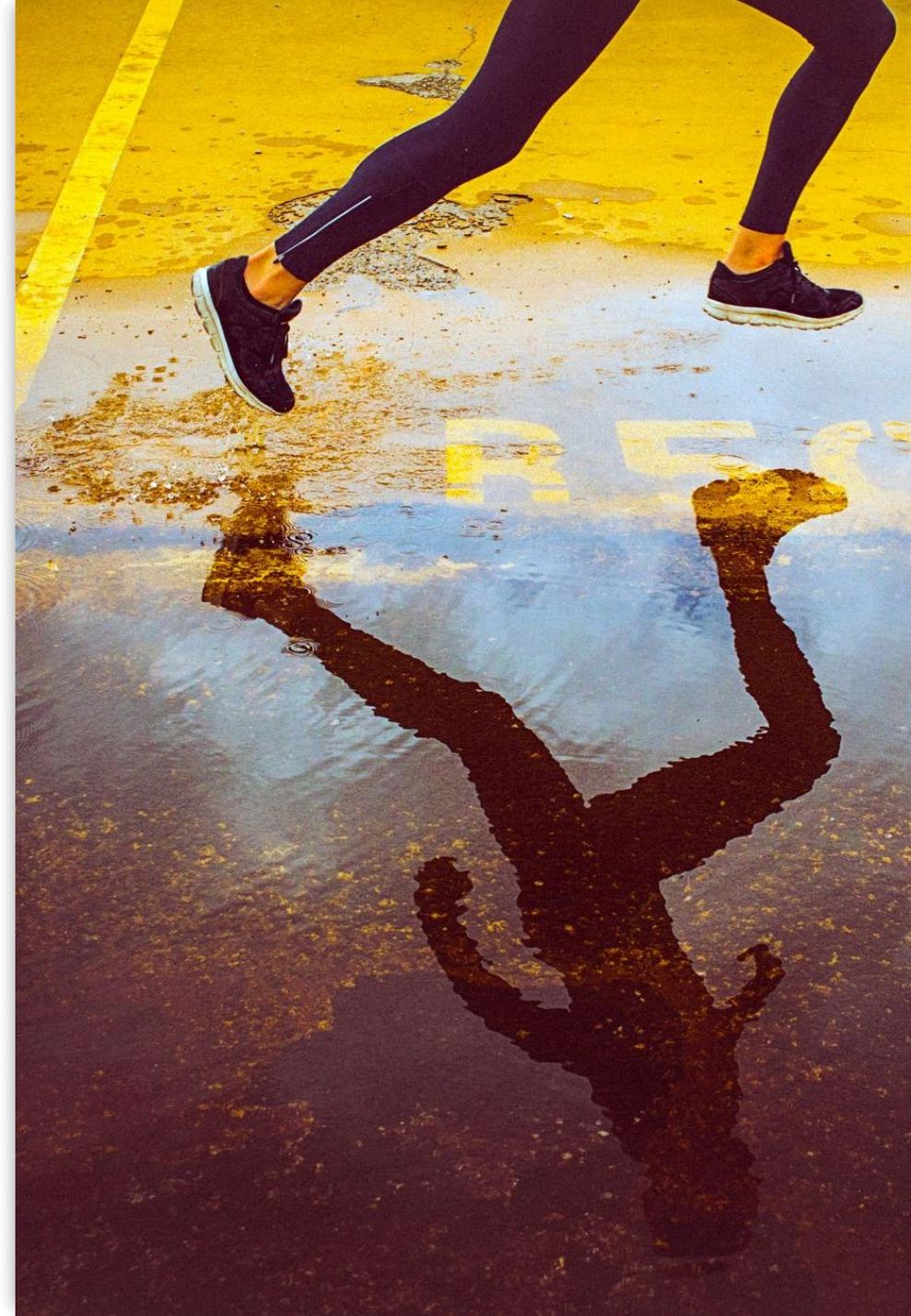
## **Plusieurs méthodes d'évaluation :**

- Auto-évaluation
- Passation de questionnaires
- Évaluation par des tiers (feedback externe : par des collègues, responsables hiérarchiques, mentors, proches...)

# Qu'est-ce qu'une force?

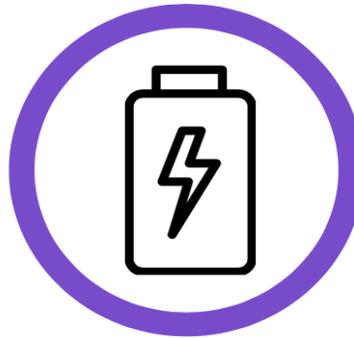
« Une force est une **capacité préexistante** pour une façon particulière de **se comporter**, de **penser** ou de **ressentir** qui est **authentique** et **énergisante** pour l'utilisateur et qui permet un fonctionnement optimal, un développement et une **performance** »

Alex LINLEY, 2008



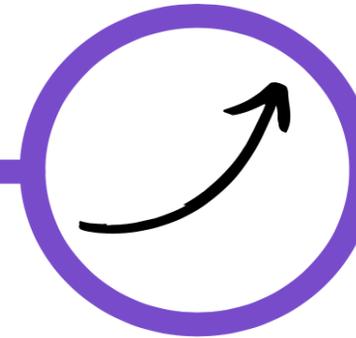


## 3 caractéristiques d'une force



### ÉNERGIE

MOTIVATION, VITALITÉ



### PERFORMANCE

MEILLEUR.E QUE LA  
PLUPART



### AUTHENTICITÉ

NATUREL



## FORCES RÉALISÉES

« *C'est tout moi* »

**APE**

Les mobiliser

## FORCES POTENTIELLES

« *J'aimerais l'être plus* »

**APE mais pas utilisées**

Les maximiser

**MODÈLE  
DES « 4 M »**

## COMPÉTENCES

« *J'ai appris à le faire* »

**AP (pas E)**

Les modérer

## FAIBLESSES

« *Ce n'est pas moi* »

**(pas APE)**

Les minimiser

# Les principes de l'approche des forces

- L'approche sur les forces **se concentre sur ce qui est juste, ce qui fonctionne**
- **Chaque personne détient des forces**
- Nos **domaines les plus prometteurs** sont les domaines de nos plus grandes forces
- Nous réussissons à **réparer nos faiblesses** seulement lorsque nous **tirons le meilleur de nos forces**





## Les impacts scientifiques des forces

- Les **études en psychologie positive** mettent en avant des impacts quant à la détection et à la mobilisation des forces
- Les impacts concernant à la fois le **bien-être subjectif** (ou bonheur hédonique), le **bien-être psychologique** (ou bonheur eudémonique) et la **vitalité** (énergie positive)

# Quelques exemples d'impacts

Optimisme

Motivation

Émotions agréables

Confiance et estime de soi

Engagement

Réduction du stress

Atteinte des objectifs

Performance

Résolution créative de problèmes





**Étape 2 : identifier vos « forces signatures »**



# Vos forces signatures

Identifiez vos **5 forces** les plus importante chez vous

Notez ces forces et essayez d'indiquer vos **définitions** de ces forces

En gardant à l'esprit les **trois critères cumulatifs** d'une force :

**Authenticité**



**Performance**



**Énergie**

# Les 50 forces d'après les cartes de Positran (I. Boniwell, 2014)

Action	Communication	Empathie	Maitrise de soi	Planification	Solution
Adaptabilité	Compétition	Explication	Mise en relation	Prudence	Spiritualité
Amélioration	Conscience de soi	Gentillesse	Motivation	Reconnaissance	Stratégie
Amour	Courage	Gratitude	Optimisation du temps	Résilience	Travail d'équipe
Apprentissage	Créativité	Harmonie	Optimisme	Responsabilité	Vitalité
Authenticité	Critique	Humilité	Ouverture d'esprit	Sagesse	<b>Authenticité</b>  <b>Performance</b>  <b>Énergie</b>
Autodiscipline	Curiosité	Humour	Pardon	Sens du détail	
Aventure	Ecoute active	Intelligence sociale	Personnalisation	Sens du travail	
Beauté et excellence	Egalité	Leadership	Persuasion	Sociabilité	



**Étape 3 : Utiliser l'approche par les forces au travail dans le cadre de son projet professionnel**

# Qu'est-ce qu'un projet professionnel?

- Comme un **voyage** avec une destination finale souhaitée
- Il suppose un **bilan** pour : faire le point sur soi, commencer à se projeter, dégager des pistes d'évolution professionnelle
- Il s'appuie idéalement sur une démarche **anticipée**, **progressive** et **organisée** autour d'un plan d'actions
- Il permet de construire le parcours professionnel en identifiant un **objectif** réaliste et réalisable



# Utiliser ses forces au travail dans le cadre de son projet professionnel



## Pour mieux vous connaître

Savoir quelles sont vos forces,  
qu'est-ce qui vous plaît, dans quoi  
vous êtes doué



## Pour définir vos critères

Identifier ce que vous souhaitez  
ou ce que vous ne souhaitez pas,  
prioriser vos critères

# Utiliser ses forces au travail dans le cadre de son projet professionnel



## Pour identifier vos pistes

**Générer des idées**

**Identifier des envies de postes, de métiers, de fonctions ou de domaines**



## Pour explorer vos pistes

**S'appuyer sur vos forces pour maintenir votre énergie, votre motivation et pour conduire cette exploration**

# Utiliser ses forces au travail dans le cadre de son projet professionnel



**Pour parler de vous**

Pour vous présenter

Être votre propre narrateur :  
« pitch », « storytelling »,  
« marketing de soi »...



**Pour « remodeler » votre  
poste (« Job crafting »)**

Définir ce que vous aimeriez  
développer et formuler des  
propositions

# Utiliser ses forces au travail dans le cadre de son projet professionnel



**Pour mettre en œuvre votre  
plan d'actions**

**Pour agir, mobiliser votre réseau,  
vous former, faire une veille sur les  
opportunités...**



**Pour vous inscrire dans un  
processus de mobilité**

**Pour candidater (CV, lettre de  
motivation, entretien)**

# Utiliser ses forces au travail dans le cadre de son projet professionnel



**Pour réussir dans votre nouveau projet**

**Pour intégrer votre nouveau poste ou développer  
votre projet, s'intégrer dans une nouvelle équipe,  
et y trouver de la satisfaction**



## Quelques ressources

- Article « **En quoi vos forces sont vos atouts de demain?** » - Positran

<https://www.positran.fr/en-quoi-vos-forces-sont-vos-atouts-de-demain/>

- **Le VIA « Values in action »**, Seligman & Peterson : 24 forces (possibilité d'une version gratuite du test avec utilisation des données à des fins statistiques)

<http://www.viacharacter.org/>



# Questions pour identifier ses forces

- Qu'est-ce que j'aime faire spontanément ?
- Quelles tâches je réalise bien et facilement ?
- Sur quelles tâches ai-je des feedbacks positifs ?
- Qu'est-ce que j'ai appris à faire rapidement ?
- Quelles activités j'aime accomplir ?
- Quand suis-je absorbé.e par une tâche ?
- Quelle activité ai-je hâte de faire ?
- Quelles activités me rendent plus dynamique et énergique ?
- A quel moment je sens que je parle de façon passionnée d'une action ?
- Qu'est-ce que je réalise avec confiance et assurance ?
- Quand ai-je l'impression que le vrai moi se révèle au travail ?
- Quelles sont les choses à propos desquelles on dit que je suis doué.e depuis l'enfance ?
- Qu'est-ce qui me donne un sentiment de fierté ?
- Quelle activité aimerais-je faire davantage ?
- Quelle activité j'aurais du mal à ne plus effectuer ?
- Si j'étais un super-héros/une super-héroïne, qui serais-je et pourquoi ?

**À vos questions !**





**Merci  
pour votre attention  
et participation !**

## Quinzaine de l'emploi public en Nouvelle-Aquitaine

### Conférence « Utiliser ses forces au travail dans le cadre de son projet professionnel »

Jeudi 20 mars 2025

