

L'ARBRE DE VIE

Pour performer à un entretien, il faut au moins apprendre à se connaître.

L'arbre de vie est un outil bien adapté pour vous y aider : d'une part pour vous obliger à réfléchir à votre parcours de vie et d'autre part pour visualiser les points forts que vous voulez mettre en avant lors d'un entretien. Ce n'est bien sûr qu'un exemple d'outils parmi d'autres, qui conviendra à certains d'entre vous et moins à d'autres, mais qui dans tous les cas propose une réflexion que vous devrez vous imposer (avec ou sans arbre pour l'illustrer)

L'Arbre se construit ainsi en **6 étapes** après en avoir tracé ses contours sur une feuille :

1. Les racines : représentent ce qui vous a construit jusqu'ici. Quelle est votre histoire ? quelles sont vos origines ? Pourquoi en êtes-vous là aujourd'hui ? par exemple votre famille, vos études,....
2. Le sol correspond à ce qui vous nourrit, les valeurs qui vous sont chères. De quoi avez-vous besoin pour que votre arbre pousse ? De quoi avez-vous besoin pour avancer et être serein dans vos études, dans votre entreprise ?
3. Le tronc correspond à vos ressources, vos compétences : Qu'est-ce qui fait que l'arbre est solide ? Ce que vous aimez faire, savez faire, vos qualités, vos compétences. Vos valeurs.
4. Les branches sont l'illustration de vos projets, elles sont tournées vers l'avenir.
5. Les feuilles vont représenter les aides qui soutiennent vos projets : par exemple vos éventuels mentors, les personnes qui vous font confiance dans la vie et qui comptent pour vous. Des gens qui vous rendent heureux, qui vous soutiennent
6. Les fruits : les cadeaux de la vie. La chance qu'on vous a donnée...ou que vous avez su provoquer !

