



## L'Intelligence intrapersonnelle :

Vous aimez travailler seul ? Vous avez une excellente concentration quand vous êtes seul ? Vous avez une autodiscipline ?

L'intelligence intrapersonnelle, C'est la capacité à bien se connaître soi-même, à comprendre ses émotions, à agir par soi-même. Permet la méditation, la réflexion sur soi, le travail solitaire.

## Les métiers où vous allez exceller :

Enseignant, Formateur, Chercheur, conseiller en orientation, consultant, designer de jeux vidéo, professeur de yoga ou, manager, philosophe, romancier, thérapeute, psychologue, Archiviste, Conseiller/conseillère d'orientation, Conseiller/conseillère en ressources humaines, Conseillère d'orientation, Conseillère en ressources humaines, Designer graphique, Expert-conseils en politique de la santé, Expert-conseils/expertes-conseils en politique de la santé, Instructeur/institutrice pour personnes ayant une déficience, Professeur d'université, Psychologue, Technicien/technicienne en graphisme, Technicien/technicienne juridique, Technicienne en graphisme, Traducteur/traductrice, Travailleur social/travailleuse sociale, Travailleur/travailleuse des services sociaux et communautaires...

## Filières de formation recommandées pour vous

**BTS** : Finances Comptabilité & Gestion des Entreprises, Ressources Humaines et Communication, Communication Visuelle, Electrotechnique, Génie Civil option Bâtiment, Maintenance des systèmes de productions

**Licence Master** : Marketing Management, Réseaux telecoms et Génie logiciel

**Formation qualifiante** : Caissière, Auxiliaire de pharmacie, Décoration événementielle, Pâtisserie Cuisine, Transit Douane

## Conseils pour améliorer et développer cette intelligence :

- Lire sur des sujets à portée spirituelle, psychologique ou philosophique.
- Étudier seul
- Avoir du temps pour organiser l'information et clarifier ses idées
- Apprendre à ton propre rythme
- Avoir un espace personnel
- Utiliser des moyens pour planifier et gérer ton temps (agenda, plan de travail)
- Ecrire son journal personnel, ses réflexions, des maximes du jour.
- Retranscrire méthodiquement ses rêves.
- Pratiquer la méditation, seul(e) et/ou dans un groupe hebdomadaire.



- Essayer de décoder ses propres mécanismes psychologiques : ceux qui mènent à la joie, à la colère, à l'anxiété, etc.
- Pendant sept jours, écrire 25 mots pour se décrire, en tirer quelques conclusions, remarques...
- Etc

*A l'IFSM, nous estimons que la clé de la réussite scolaire et professionnelle réside dans la meilleure adéquation profil personnel- parcours ou filière de formation et métiers pourvoyeur d'emploi. Nous vous accompagnons et orientons nos apprenants vers des métiers actuels plus pertinents pour leur profil.*