

JOURNAL



TOPIC

PERSONAL STRENGTHS

BROUGHT TO YOU BY PSP HEALTH PROMOTION

What's a strength I've leaned on this week? Was it patience, humor, focus, adaptability, or something else? How did it help?

Quelle force m'a aidé cette semaine? Était-ce la patience, l'humour, la concentration, l'adaptabilité ou autre chose? En quoi cela m'a-t-il aidé?

A large area of horizontal lines for writing, alternating between light blue and light yellow background colors. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a structured space for a response to the questions above.

Qu'est-ce que je fais bien, même sous pression? Décrivez un moment où cette force s'est manifestée.
Qu'est-ce que cela révèle sur vous?

Quelle qualité les autres apprécient-ils chez moi? Pensez aux commentaires que vous avez reçus.
Voyez-vous cette qualité en vous?

What's a challenge I've faced that revealed my strength? Reflect on how you responded. What did you discover about your character? What's a strength I want to develop further? Why does it matter to you?

What's one step toward building it?

Quel défi m'a permis de révéler ma force? Réfléchissez à la manière dont vous avez réagi. Qu'avez-vous découvert sur votre personnalité? Quelle force souhaitez-vous développer davantage? Pourquoi est-ce important pour vous? Quelle mesure pouvez-vous prendre pour y parvenir?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

What's one way I've grown in the past year? Consider emotional, physical, or relational growth. What sparked it?

En quoi ai-je évolué au cours de l'année écoulée ? Pensez à votre évolution sur le plan émotionnel, physique ou relationnel. Qu'est-ce qui a déclenché cette évolution?

A large rectangular area for writing, consisting of 30 horizontal lines. The background is divided into alternating light purple and light blue horizontal bands. The lines are thin and grey, providing a guide for writing. The entire area is intended for a user to write their response to the prompts above.

Qu'est-ce que j'ai géré avec élégance ou détermination? Décrivez la situation. Qu'est-ce qui vous a aidé à rester calme ou déterminé?

What's a moment I showed leadership or took initiative? What did you do? How did it impact others or yourself?

À quel moment avez-vous fait preuve de leadership ou pris des initiatives? Qu'avez-vous fait? Quel a été l'impact sur les autres ou sur vous-même?

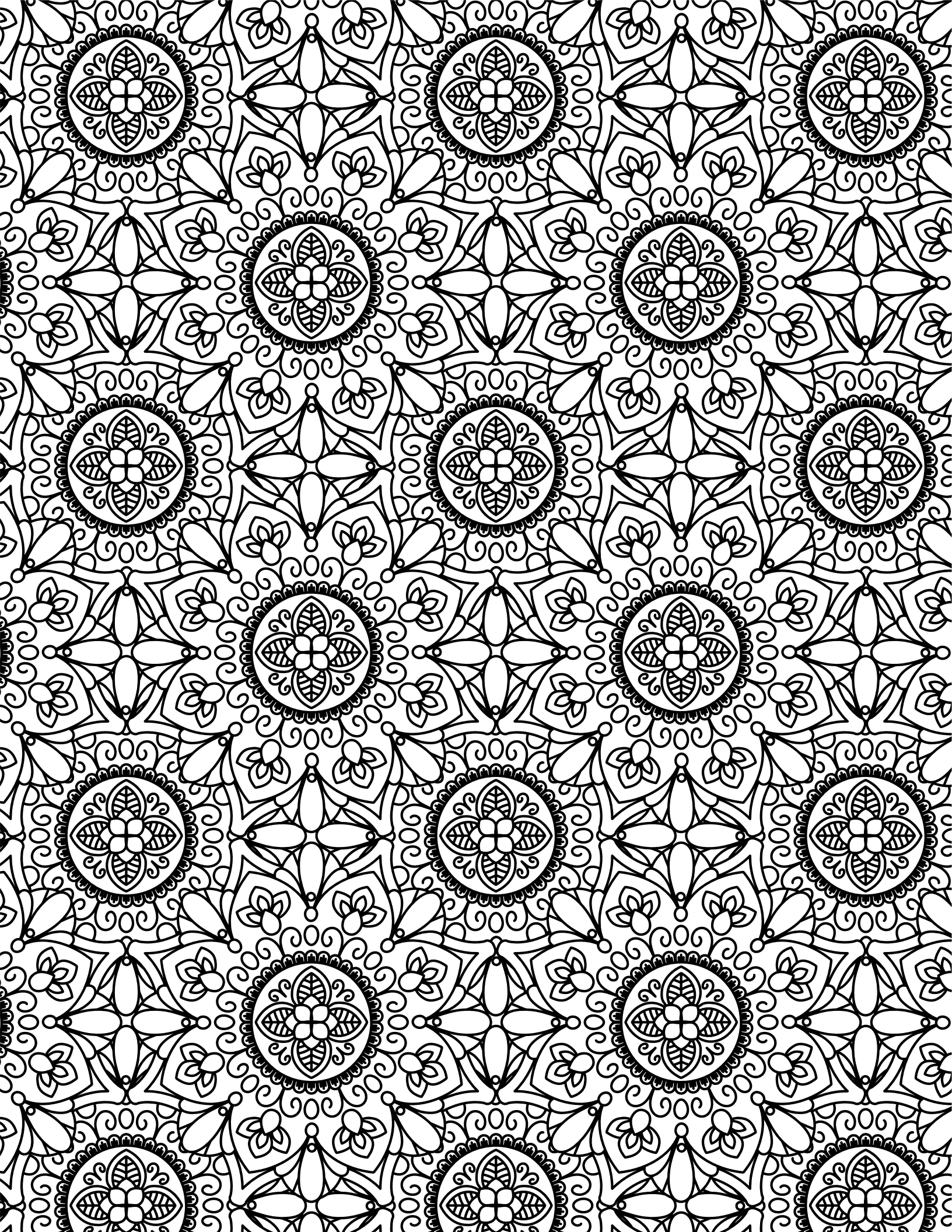
A large area of horizontal lines for writing, alternating between light blue and light yellow background colors. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a structured space for a response to the questions above.

Quelle valeur personnelle ai-je défendue récemment? Intégrité, loyauté, compassion: comment cela s'est-il traduit dans les faits?

What's one thing I admire about myself? Say it proudly. Why is it meaningful to you?

Qu'est-ce que j'admire chez moi? Dites-le fièrement. Pourquoi est-ce important pour vous?

A large area of horizontal lines for writing, alternating between light pink and light yellow background colors. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a structured space for a student to write their response to the prompts above.



FOR MORE RESOURCES

Check out the Grit Kit online for more resources from
PSP Health Promotion, Mental Performance, and
Reconditioning.

[https://cfmws.ca/moose-jaw/the-grit-kit-
bd855517630170dc676059d1b913352a](https://cfmws.ca/moose-jaw/the-grit-kit-bd855517630170dc676059d1b913352a)

**Make sure your community is set to Moose Jaw and the QR code will
take you right to the Grit Kit

