

BOÎTE À OUTILS DU CAFÉ DES COMPÉTENCES DE VIE DURABLES

6 modules et **18** modèles de leçons de matériel d'apprentissage basés sur la pratique

www.SLSCAFE.eu

Sommaire

01	COMMENCER ET FAIRE CONNAISSANCE L'UN AVEC L' AUTRE 05
	Établir la confiance Qualité ou compétences à encourager Identifier les espoirs pour l'avenir
02	UNE COMMUNICATION EFFICACE 22
	Écoute attentive Comportement verbal et non verbal Techniques d'affirmation de soi pour réduire la vulnérabilité
03	RELATIONS 43
	Changement d'images idéales Résolution positive des conflits Moyens créatifs de résoudre les conflits et créer des situations gagnant-gagnant
04	PRENDRE DES DÉCISIONS ET ATTEINDRE DES OBJECTIFS 61
	Déterminer les risques et les comportements sûrs Décisions et effets Fixer des objectifs réalistes et les atteindre
05	FAIRE FACE AUX ÉMOTIONS ET AU STRESS 81
	Identifier et exprimer ses ressentis verbalement et non verbalement Exprimer ses ressentis en toute confiance Stratégies d'adaptation à la pensée positive
06	LA PENSÉE CRÉATIVE 99
	Comment comprendre la capacité d'innovation ? Que représente la pensée analytique ? Qu'est-ce que la promotion de la créativité ?



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

CC BY-SA 4.0

Attribution-ShareAlike 4.0 International

This license requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, even for commercial purposes. If others remix, adapt, or build upon the material, they must license the modified material under identical terms.

BY: Credit must be given to you, the creator.

SA: Adaptations must be shared under the same terms.

01 | Guide de cette boîte à outils:

Dans la boîte à outils Sustainable Life Skills Cafe PR1, chaque partie est composée de plusieurs leçons. Ce matériel d'apprentissage pratique comprend au total **6** modules et **18** modèles de leçons. Cette publication contient une structure constructive comprenant une séquence logique de leçons. Il est donc recommandé de ne pas modifier l'ordre des leçons. Toutefois, les formateurs/tuteurs et les praticiens peuvent décider d'omettre une leçon ou une activité spécifique ou d'étendre un autre module. Et, par exemple, s'il n'y a pas assez de temps pour terminer les modules pendant les réunions du Life Skills Café, il est également possible d'appliquer l'approche "pick and choose".

Cette publication est rédigée de manière à ce que tout le monde, mais plus particulièrement les adultes peu qualifiés/défavorisés, puisse en

bénéficier avec l'aide de tuteurs, de mentors, d'accompagnateurs, etc. De cette manière, nous ouvrons d'abord la voie à l'utilisation de ces outils dans des environnements d'apprentissage informels, puis nous permettons également l'éducation par les pairs. Cela signifie, par exemple, qu'un participant adulte peut animer une session pour d'autres participants. Toutes les leçons incluent des activités pratiques pour les apprenants, en mettant l'accent sur l'acquisition de compétences de vie durables. Les activités sont étroitement liées à la pratique et au monde réel. De cette manière, le cours encourage l'apprentissage pratique. Les apprenants doivent être encouragés à poser des questions, autant de questions qu'ils peuvent en avoir à l'esprit.

02 | Comment utiliser les leçons dans le matériel de formation

Afin de compléter et de faciliter l'impact du matériel de formation, il est important de fournir un ensemble d'activités informelles prêtes à être utilisées par les praticiens autour des animateurs des cafés des compétences de vie durables. Les activités ne doivent pas être considérées comme des événements isolés, mais comme un processus contribuant à l'épanouissement personnel de l'apprenant et à son développement en termes d'aptitudes à la vie quotidienne.

Chaque leçon est accompagnée d'un plan d'instruction étape par étape, pour guider certains formateurs/tuteurs/accompagnateurs dans la réalisation de l'activité. Les leçons suivantes permettront de stimuler les réflexions et les

compétences des apprenants par le biais d'expériences pratiques, participatives et basées sur le dialogue.

En suivant ces leçons, les participants mettront en pratique une liste de compétences basée sur le Cadre européen de compétences pour une vie meilleure, également connu sous le nom de LifeComp. Ce cadre vise à établir un consensus autour d'une compréhension commune des compétences en matière de compétences pour la vie, en définissant **9** domaines de compétences (voir l'image ci-dessous). Ces compétences sont liées aux leçons de ce cours de formation.

03 | Cadre de compétences en matière d'aptitudes à la vie durable

L'autonomisation et le soutien des adultes défavorisés jouent un rôle clé dans l'économie européenne, car ces adultes sont vulnérables sur le marché du travail, beaucoup d'entre eux n'ayant pas les compétences, l'expérience professionnelle, les capacités de recherche d'emploi et les ressources financières nécessaires pour trouver un emploi. Le cadre LifeComp présenté dans ce rapport propose un concept de *Compétences de vie durables* qui peut être expliqué en relation avec les capacités et les comportements internes qui permettent aux individus de « construire les compétences nécessaires au développement humain et d'adopter des comportements positifs leur permettant de faire face

efficacement aux défis ».

LifeComp est un cadre conceptuel qui décrit 9 compétences (P1-3, S1-3, L1-3) que chacun peut acquérir dans le cadre de l'éducation formelle, informelle et non formelle. Ces compétences sont structurées en trois domaines de compétences interdépendants : Personnel, Social et Apprendre à apprendre. Chacun de ces domaines est composé de trois compétences qui, ensemble, constituent les éléments de base des compétences pour la vie en tant qu'aptitudes.

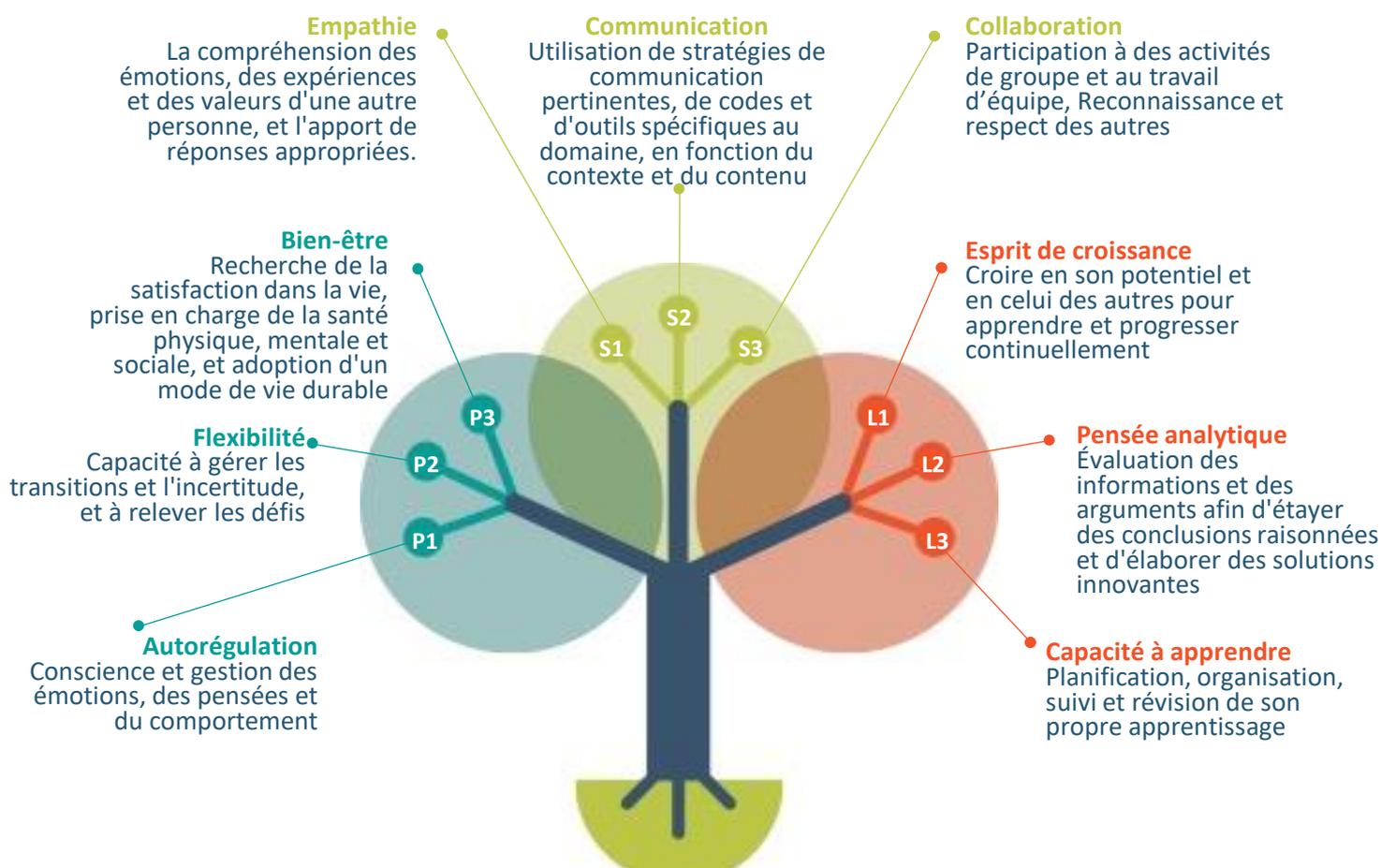


Figure 1 : L'arbre de compétences LifeComp décrit neuf compétences, organisées en trois domaines : Le domaine « personnel » (P1, P2, P3), le domaine « social » (S1, S2, S3) et le domaine « apprendre à apprendre » (L1, L2, L3).
© EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

LifeComp peut servir de base à l'élaboration de programmes et d'activités d'apprentissage favorisant le développement personnel, social et l'apprentissage de l'apprentissage.

01

COMMENCER & FAIRE CONNAISSANCE L'UN AVEC L'AUTRE

- 1.1 Établir la confiance
- 1.2 Qualités et compétences à encourager
- 1.3 Identifier les espoirs pour l'avenir





BIENVENUE

COMMENCER ET FAIRE CONNAISSANCE L'UN AVEC L'AUTRE

Certaines personnes n'ont aucun mal à aborder des inconnus et à entamer une conversation. D'autres, au contraire, sont terrifiées et ne savent pas par où commencer. Il n'existe pas de formule magique qui vous permette d'apprendre à connaître quelqu'un et de poser les bonnes questions. Toutefois, dans ce module, nous vous aiderons à faire connaissance avec d'autres personnes et à démarrer une conversation.

Apprendre à connaître les autres permet de nouer de nouvelles amitiés ou de constituer un réseau qui peut s'avérer précieux pour votre carrière. Vous obtiendrez les outils nécessaires pour faire connaissance avec les gens qui vous entourent. Dans cette leçon, vous allez

acquérir les compétences non techniques nécessaires pour renforcer votre estime de soi quand vous rencontrez de nouveaux gens.

Ce module vous aidera à naviguer la voie compliquée du contact avec des inconnus. Nous vous guidons sur la manière de travailler votre confiance, d'améliorer votre utilisation des compétences non techniques et de déterminer vos objectifs pour l'avenir.

Les activités de cette section sont destinées aux adultes. L'animateur répartira les tâches en fonction des besoins des participants.

1.1

Instaurer la confiance

Objectif

- Montrer comment établir la confiance.
- Comprendre les étapes de la construction de la confiance.
- Montrer la façon dont les relations saines reposent sur la confiance.



Activités

- 20 minutes - **Échauffement** : Courir libre
- 30 minutes - **Activité principale** : 12 conseils généraux pour établir la confiance
- 10 minutes - **Activité de suivi** : Dessin dos à dos
- Durée totale - 60 minutes



Ressources

- **Activité d'échauffement** : Les yeux bandés
- **Activité principale** : Tableau à feuilles mobiles ou tableau blanc avec un marqueur et une gomme.
- **Activité de suivi** : bloc-notes, crayon et image tirée d'un magazine ou d'un journal.



Compétences couvertes par la Lifecomp

- **L1 L'état d'esprit de croissance** - Croire en son propre potentiel et en celui des autres pour apprendre et progresser en permanence.
- **L2 Pensée analytique** - Évaluation des informations et des arguments pour étayer des conclusions raisonnées et élaborer des solutions innovantes.
- **S3 Collaboration** - Participation à des activités de groupe et au travail d'équipe en reconnaissant et en respectant les autres.



Conseils et questions

- Les leçons et les activités peuvent se dérouler à l'extérieur en fonction des conditions météorologiques.
- Comment les participants se sentent-ils par rapport à ce qu'ils ressentaient avant la leçon ?
- L'exercice les a-t-il aidés à (se) faire plus confiance ?



Mots-clés

- Assurance, travail d'équipe, responsabilisation



Échauffement

Courir libre :

Exercice pour briser la glace et établir la confiance



Ressources : Bandeau pour les yeux



01

OBJECTIF

L'objectif de cet exercice est d'aider les participants à briser la glace, à établir un climat de confiance et à développer rapidement de l'empathie les uns envers les autres.



02

INSTRUCTIONS

1. Trouvez un grand espace ouvert tel qu'un champ ou un parc.
2. Demandez aux participants de se regrouper par équipes de deux.
3. Une personne de chaque équipe doit mettre le bandeau sur les yeux.
4. L'autre personne de l'équipe doit guider son partenaire aux yeux bandés pendant une courte marche, puis passer progressivement à une courte course rapide.
5. Au bout d'une minute ou deux, le tandem doit s'arrêter, échanger le bandeau et répéter le processus avec l'autre partenaire.
6. Une fois que tout le monde ait eu les yeux bandés et a été guidé, demandez au groupe de se réunir et de discuter de son expérience.

Échauffement : Courir libre



03

Questions de débriefing :

- Que ressentiez-vous lorsque vous guidiez votre partenaire ?
- Avez-vous connu des moments d'hésitation, de peur ou d'exaltation au cours de l'exercice ?
- Qu'avez-vous appris sur votre partenaire au cours de l'exercice ?
- Comment l'expérience de cet exercice peut-elle être appliquée à votre travail ou à vos relations personnelles ?



04

Conclusion et pertinence pour le cadre Lifecomp :

L'exercice Courir libre est lié à la compétence L1 Growth Mindset du Lifecomp Framework. En faisant tomber les barrières et en établissant la confiance, l'exercice aide les individus à prendre conscience et à avoir confiance en leur capacité à atteindre leurs objectifs grâce à leur dévouement et à leur travail. L'exercice encourage les participants à compter les uns sur les autres, à communiquer efficacement et à travailler pour atteindre un objectif commun, autant de composantes essentielles de l'état d'esprit de croissance. Grâce à l'exercice Courir libre (Running Free), les participants peuvent développer leurs compétences non techniques et les appliquer à diverses situations personnelles et professionnelles, conformément au cadre Lifecomp.



1.1 Établir la confiance : Activité principale

01

Ressources :

- Tableau à feuilles mobiles / tableau blanc
- Marqueurs

Contenu d'apprentissage :

- 12 conseils pour établir la confiance



02

12 conseils pour améliorer les relations

Objectif :

Sensibiliser les participants aux 12 conseils pour établir un climat de confiance et les encourager à appliquer ces conseils à leurs relations personnelles et professionnelles.

Description

Instructions :

1. Commencez par donner un exemple de confiance, personnel ou hypothétique.
2. Demandez aux participants de penser à une expérience personnelle où la confiance a joué un rôle-clé, et de partager leurs réponses sur un tableau à feuilles mobiles ou un tableau blanc.
3. Discutez de la manière dont la confiance peut être gagnée lors d'une nouvelle rencontre, et identifiez les qualités qui font qu'une personne soit considérée digne de confiance.
4. Faites une liste des 12 conseils sur le tableau à feuilles mobiles ou le tableau blanc en plaçant le mot *confiance* en haut ou au centre.
5. Discutez chaque conseil en détail et donnez des exemples. Encouragez les participants à poser des questions et à partager leurs expériences relatives à chaque conseil.
6. Demandez aux participants de discuter du conseil qui correspond le mieux à la manière dont ils font confiance à quelqu'un et du conseil qu'ils possèdent et qui fait que les autres leur font confiance.
7. Invitez les participants à réfléchir à des moyens d'appliquer ces conseils dans leur vie personnelle et professionnelle quand ils veulent établir de nouvelles relations de confiance.
8. Demandez aux participants quelle est la partie la plus difficile dans la création d'un climat de confiance avec quelqu'un et comment les conseils peuvent aider à surmonter ces difficultés.

1.1 Établir la confiance : Activité principale



03

12 conseils pour améliorer les relations

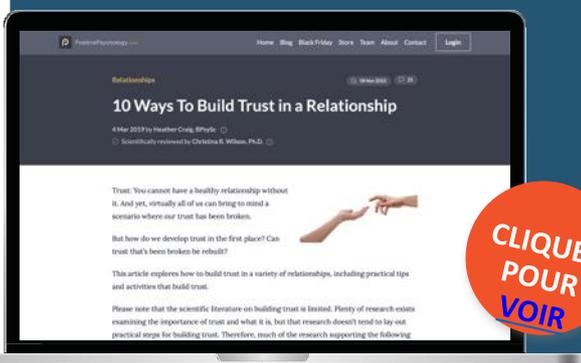
Questions de débriefing :

- Quels sont les principaux enseignements à tirer de cet exercice ?
- Parmi ces 12 conseils, quels sont ceux qui vous paraissent les plus importants ?
- Comment pouvez-vous appliquer ces conseils dans vos relations personnelles et professionnelles ?
- Quel est l'aspect le plus difficile de la confiance en quelqu'un ? Comment les conseils peuvent-ils aider à surmonter ces difficultés ?
- Pouvez-vous nous donner un exemple de la manière dont vous avez réussi à établir la confiance avec quelqu'un en utilisant un ou plusieurs de ces conseils ?

04

Conclusion et pertinence pour le cadre Lifecomp :

Établir la confiance est un aspect essentiel des relations personnelles et professionnelles. Les 12 conseils pour créer un climat de confiance permettent d'améliorer la communication efficace, l'empathie, la fiabilité, l'autorégulation (contrôle des émotions) et la gestion de l'apprentissage, qui sont des compétences essentielles du cadre Lifecomp. En appliquant ces conseils dans leurs relations personnelles et professionnelles, les individus peuvent améliorer leur bien-être général et leur qualité de vie, ce qui est l'objectif le plus important du cadre Lifecomp.



CLIQUEZ
POUR
VOIR

12 façons d'établir la confiance :

Établir la confiance : Activité principale



TENIR SA PAROLE

- Honorer ses engagements
- Ne pas faire de promesses que l'on ne peut pas tenir



ÊTRE HONNÊTE

- Toujours dire la vérité
- Les mensonges diminuent la confiance



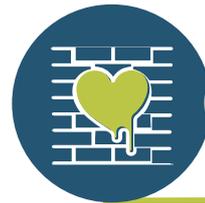
COMMUNIQUER EFFICACEMENT

- Être clair sur ses engagements



AIDER LES GENS

- La gentillesse véritable renforce la confiance



ÉTABLIR PROGRESSIVEMENT LA CONFIANCE

- Faire de petits pas
- Ne pas s'attendre à beaucoup, trop tôt



MONTREZ SES SENTIMENTS

- Faire preuve d'ouverture à l'égard de ses émotions
- Montrer que l'on se soucie de vous renforce la confiance que l'on vous porte
- Pratiquer l'intelligence émotionnelle



PRENDRE DES DÉCISIONS AVEC PRUDENCE

- Réfléchir avant de s'engager
- Être organisé pour pouvoir honorer ses engagements
- Avoir le courage de dire 'non'



ÉVITER L'AUTO-PROMOTION

- Reconnaître les autres permet d'établir la confiance et de bonnes relations.
- L'auto-promotion fréquente dégrade la confiance



ÊTRE COHÉRENT

- La confiance se construit sur la cohérence



FAIRE CE QUE L'ON CROIT ÊTRE JUSTE

- Sacrifier ses valeurs dégrade la confiance
- L'honnêteté est respectée
- On ne fait pas automatiquement confiance aux 'oui'



PARTICIPER OUVERTEMENT

- En équipe, montrez votre volonté de faire confiance
- Écouter activement
- Donner un feedback respectueux



ADMETTRE SES ERREURS

- L'honnêteté favorise la confiance
- Montrer sa vulnérabilité, c'est construire la confiance

1.1 Établir la confiance : Activité de suivi

01

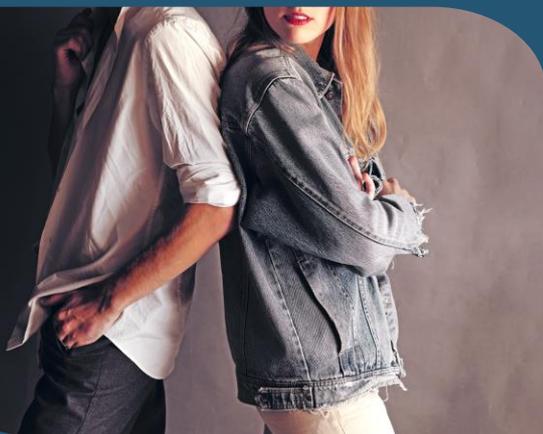
Ressources :

- Stylos / crayons
- Papier

Autres contenus d'apprentissage :

- Images (imprimées ou à l'écran)

02



Dessin dos à dos

Objectif :

L'objectif de cette activité est d'établir un climat de confiance et d'encourager la collaboration au sein d'une équipe en permettant aux membres de l'équipe de travailler ensemble pour créer un dessin sans voir l'image qui est dessinée.

Description :

Instructions :

1. Demandez aux membres de l'équipe de choisir un partenaire et de s'asseoir dos à dos.
2. Donnez à une personne une feuille blanche et un crayon pendant que l'autre personne prend une image.
3. La personne qui a l'image doit indiquer à son partenaire ce qu'il doit dessiner sur le bloc-notes, sans lui montrer l'image.
4. Il faut compter environ 5 à 10 minutes pour que le dessin soit terminé.
5. Une fois le temps écoulé, demandez aux partenaires de se retourner et de comparer leur dessin à l'image originale.
6. Discutez en groupe des difficultés rencontrées et de ce qui aurait pu être fait différemment pour améliorer le résultat.

1.1 Établir la confiance: Activité de suivi



03

Questions de débriefing :

- Quelles difficultés avez-vous rencontrées au cours de cette activité ?
- Comment avez-vous relevé ces défis ?
- Qu'aurait-on pu faire différemment pour améliorer le résultat ?
- Comment vous êtes-vous senti pendant l'activité ?
- Quel est le lien entre cette activité et la collaboration et le travail d'équipe ?

04

Conclusion et pertinence pour le cadre Lifecomp :

L'activité *Dessin dos à dos* est un excellent moyen de créer un climat de confiance et d'encourager la collaboration au sein d'une équipe. En partageant les tâches, les ressources et les responsabilités, les membres de l'équipe peuvent travailler ensemble pour atteindre un objectif particulier. L'activité est conforme à la partie S3 *Collaboration* du cadre Lifecomp, qui souligne l'importance du travail d'équipe et du partage des ressources pour atteindre un objectif commun. En travaillant ensemble et en communiquant efficacement, les membres de l'équipe peuvent surmonter les difficultés et obtenir des résultats positifs. Cette activité permet également de développer des compétences telles que l'écoute active, la communication et la résolution de problèmes, qui sont essentielles pour réussir dans un cadre personnel et professionnel.



1.2

Qualités et compétences à renforcer

Objectif

- Acquérir des compétences non techniques.
- Renforcer les compétences non techniques déjà existantes.
- Acquérir des qualités positives grâce au développement des compétences non techniques.



Activités

- 20 minutes - **Activité d'échauffement** : Bouclier d'honneur personnel
- 30 minutes - **Activité principale** : Comment renforcer les compétences
- 20 minutes - **Activité de suivi** : Imaginer la réussite
- Durée totale - 1 heure 10 minutes



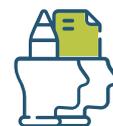
Ressources

- **Activité d'échauffement** : Papier, crayons, magazines et ciseaux.
- **Activité principale** : Tableau à feuilles mobiles ou tableau blanc avec un marqueur et une gomme.
- **Activité de suivi** : tableau à feuilles mobiles ou notes postales et marqueurs



Compétences couvertes par la Lifecomp

- **P2 Flexibilité**. Capacité à gérer les transitions et l'incertitude, et à faire face à des situations d'urgence.
- Défis.
- **L3 Gestion de l'apprentissage**. Planification, organisation, suivi et révision de son propre apprentissage.
- **P3 Bien-être**. Recherche de la satisfaction dans la vie, prise en charge de la santé physique, mentale et sociale, et adoption d'un mode de vie durable.



Conseils et questions

- Les leçons et les activités peuvent se dérouler à l'extérieur en fonction des conditions météorologiques.
- Comment les participants se sentent-ils par rapport à ce qu'ils ressentent avant la leçon ?
- L'exercice leur a-t-il permis de gagner en confiance ?



Mots-clés

- Écoute, communication, relations



1.2 Qualités et compétences à renforcer: Activité d'échauffement

01

Ressources :

- Une salle privée pouvant accueillir tous les participants
- De grandes feuilles de papier pour chaque participant ou groupe
- Crayons, marqueurs, magazines et ciseaux



02

Bouclier d'honneur personnel

Objectif :

L'objectif de cette activité est d'encourager les participants à réfléchir à leurs compétences, leurs qualités, leurs frustrations et leurs sources de fierté sur le lieu de travail, par le biais d'un exercice créatif et visuel.

Description :

Instructions :

1. Expliquez au groupe qu'il va créer un 'bouclier' sur une grande feuille de papier divisée en quatre quadrants.
2. Attribuez un thème spécifique à chaque quadrant :
 - Quadrant 1 : Compétences et aptitudes que vous apportez sur le lieu de travail
 - Quadrant 2 : Compétences et aptitudes à améliorer
 - Quadrant 3 : Frustrations liées au lieu de travail
 - Quadrant 4 : Sources de fierté au travail
3. Les participants ne doivent utiliser que des gribouillis, des symboles, des icônes, etc. dans leurs quadrants - pas de mots.
4. Laissez les participants travailler individuellement ou en groupes de 6 à 8 personnes.
5. Mettez de la musique et donnez aux participants environ 10 minutes pour créer leurs boucliers.
6. Concluez en donnant à chaque participant ou groupe l'occasion de présenter son bouclier et de partager ses représentations visuelles.

1.2 Qualités et compétences à renforcer: Activité d'échauffement



03

Bouclier d'honneur personnel

Questions de débriefing :

- Qu'avez-vous découvert sur vos points forts et vos compétences au cours de cette activité ?
- Comment le processus de création d'une représentation visuelle a-t-il influencé votre vision des frustrations professionnelles et les sources de fierté ?
- Quelles émotions avez-vous ressenties en partageant votre bouclier avec le groupe ?
- Comment cette activité peut-elle influencer votre perception de votre rôle au sein de l'équipe sur votre lieu de travail ?

04

Conclusion et pertinence pour le cadre Lifecomp :

L'activité *Bouclier personnel* fait partie du développement des compétences L2 *Connaissance de soi* et *Apprendre à apprendre* du cadre LifeComp. En représentant visuellement leurs compétences, leurs défis et leurs expériences professionnelles, les participants acquièrent une meilleure compréhension de leurs qualités et des domaines à améliorer. Cette conscience de soi contribue à améliorer la capacité d'apprendre, l'adaptabilité et la résilience dans divers contextes professionnels.



Activité principale

Comment améliorer les compétences non techniques



01

OBJECTIF

Cette activité vise à fournir aux participants des mesures pratiques pour améliorer leurs compétences non techniques sur le lieu de travail.



02

INSTRUCTIONS

Commencez par partager avec les participants les étapes suivantes pour améliorer leurs compétences non techniques :

1. Être ouvert aux critiques (feedback).
2. Communiquer souvent.
3. Mettre l'accent sur le travail d'équipe.
4. Établir des relations positives.
5. Sortir de sa propre zone de confort.
6. Être prêt à apprendre.
7. S'adapter aux changements sur le lieu de travail.
8. Observer les autres.
9. Travailler à résoudre les conflits.
10. Jouer un rôle de leader.
11. Arriver au travail à l'heure...

Discutez de chaque étape en détail, en donnant des exemples et en encourageant les participants à poser des questions.



03

Questions de débriefing :

Encouragez les participants à réfléchir à la manière dont ils peuvent mettre en œuvre ces étapes dans leur propre travail :

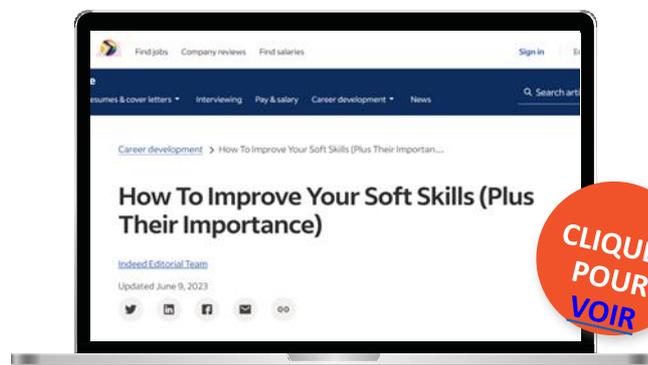
- Quelles sont les étapes qui sont les plus pertinentes pour vous ? Pourquoi ?
- Pouvez-vous nous donner un exemple de situation où l'une de ces étapes aurait pu améliorer le résultat ?
- Comment pouvez-vous surmonter les difficultés que vous pourriez rencontrer dans la mise en œuvre de ces mesures ?
- Comment l'application de ces mesures pourrait-elle améliorer l'environnement de travail en général ?



04

Conclusion et pertinence pour le cadre Lifecomp :

L'amélioration des compétences non techniques par le biais des étapes décrites dans cette activité s'aligne sur la compétence L3 *Gérer l'apprentissage* du cadre LifeComp. Les participants s'engagent dans un apprentissage autonome, en réfléchissant à leurs propres comportements et en appliquant activement les stratégies suggérées en matière de compétences non techniques. Ce processus améliore leur adaptabilité et leur capacité à établir des liens importants, ce qui a un impact positif sur le développement personnel et les relations interpersonnelles.



Suivi

Imaginer la réussite



Ressources

- Tableau à feuilles mobiles ou post-it de différentes couleurs
- Stylos
- Tableaux si vous utilisez des post-it



01

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'encourager les participants à envisager des expériences réussies en rapport avec le sujet. En explorant les éléments de la réussite et en encourageant les attitudes positives, les participants peuvent améliorer leur bien-être et leurs compétences de collaboration dans divers contextes.



02

INSTRUCTIONS

1. Répartissez les participants en groupes de trois ou quatre.
2. Demandez à chaque groupe de réfléchir à une expérience marquante en rapport avec le sujet (par exemple, une réunion réussie, une présentation intéressante, etc.)
3. Demandez aux participants de discuter, au sein de leur groupe, de ce qui a fait la réussite de l'expérience.
4. Fournissez à chaque groupe un tableau à feuilles mobiles ou des post-it pour noter les 'éléments de réussite'.
5. Encouragez les participants à partager leurs expériences et les éléments de réussite avec l'ensemble du groupe.
6. Animer une discussion sur les éléments communs qui contribuent à la réussite.
7. Souligner l'importance d'adopter des attitudes positives et d'appliquer ces éléments à de futurs projets.

Suivi : Imaginer la réussite



03

Questions de débriefing :

- Quelles tendances avez-vous observées dans les éléments de réussite partagés par les différents groupes ?
- Comment pouvez-vous appliquer ces éléments de réussite à vos propres projets actuels et futurs ?
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour cultiver un état d'esprit positif dans des situations difficiles ?
- Comment l'adoption d'une attitude positive contribue-t-elle à la collaboration et à la résolution des problèmes ?



04

Conclusion et pertinence pour le cadre Lifecomp :

L'activité *Imaginer la réussite* fait partie du développement de la compétence P3 *Bien-être* du cadre LifeComp. En réfléchissant à des expériences réussies et en identifiant les facteurs-clés qui contribuent au succès, les participants améliorent leur bien-être émotionnel et mental. L'exercice favorise également le soutien social au sein des groupes et encourage les participants à aborder les défis avec une perspective positive, ce qui améliore la collaboration et le bien-être général.



1.3

Identifier les espoirs pour l'avenir

Objectif

- Avoir une vision positive de l'avenir.
- Établir un équilibre sain entre nos espoirs et nos craintes.
- Construire une base qui mène à l'espoir et à l'autonomisation.



Activités

- 30 minutes - **Activité d'échauffement** : Scrapbooking
- 30 minutes - **Activité physique** : Espoirs et craintes - Pensée analytique
- 40 minutes - **Activité de suivi** : L'arbre de l'espoir
- Durée totale - 1 heure 40 minutes



Ressources

- **Activité d'échauffement** : Panneau d'affichage, magazines, ciseaux et colle.
- **Activité physique** : Mur/tableau blanc, papier, ruban adhésif, notes autocollantes ou fiches et stylos ou marqueurs.
- **Activité de suivi** : Papier et stylos ou marqueurs.



Compétences couvertes par la Lifecomp

- **L1 Esprit de croissance.** Croire en son propre potentiel et en celui des autres pour apprendre et progresser en permanence.
- **P1 Auto-régulation.** Conscience et gestion des émotions, des pensées et du comportement.
- **P3 Bien-être.** Recherche de la satisfaction dans la vie, prise en charge de la santé physique, mentale et sociale ; adoption d'un mode de vie durable.



Conseils et questions

- Pour l'activité d'échauffement, vous pouvez demander aux élèves d'utiliser Pinterest et d'épingler des images sur un tableau.



Mots-clés

- Confiance, assurance, endurance, fiabilité



Échauffement

Scrapbooking



Ressources :

- Des piles de magazines
- Ciseaux
- Colle ou épingles
- Grand papier d'affichage



01

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'explorer le concept d'espoir et sa pertinence pour l'acquisition de compétences non techniques. En créant un poster de type album avec des symboles d'espoir, les participants s'engagent dans un exercice créatif qui encourage l'esprit de croissance/développement personnel et l'ouverture à l'apprentissage tout au long de la vie.



02

INSTRUCTIONS

1. Expliquez l'objectif de l'activité : créer un poster d'album rempli de symboles et d'images représentant l'espoir.
2. Demandez aux participants de parcourir les magazines et de sélectionner les symboles qui les fait penser à l'espoir.
3. Encouragez les participants à assembler les symboles sur le papier poster à l'aide de colle ou d'épingles.
4. Après avoir réalisé leurs posters, les participants peuvent partager les histoires qui se cachent derrière les symboles qu'ils ont choisis, et discuter du pouvoir collectif de l'espoir.

Échauffement : Scrapbooking



03

Questions de débriefing :

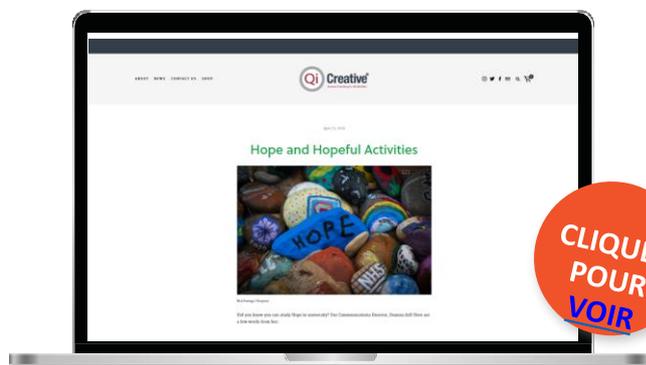
- Comment le processus de recherche et d'assemblage des symboles d'espoir a-t-il influencé votre état d'esprit ?
- Pouvez-vous relier l'un des symboles à des expériences vécues dans votre vie personnelle ou professionnelle ?
- Comment la promotion d'un sentiment d'espoir peut-elle améliorer votre approche du développement des compétences non techniques ?
- Comment cette activité peut-elle s'aligner sur l'état d'esprit de développement personnel et les principes de l'apprentissage tout au long de la vie ?



04

Conclusion et pertinence pour le cadre Lifecomp :

L'activité *Scrapbooking* s'aligne sur la compétence L1 *Growth Mindset* du cadre LifeComp. En explorant les symboles de l'espoir, les participants s'engagent dans un processus de réflexion qui favorise la compréhension de l'apprentissage comme un voyage continu. Adopter un état d'esprit de développement personnel et rester ouvert aux nouvelles idées sont des éléments essentiels pour développer des compétences non techniques, en vue d'un avenir prospère.

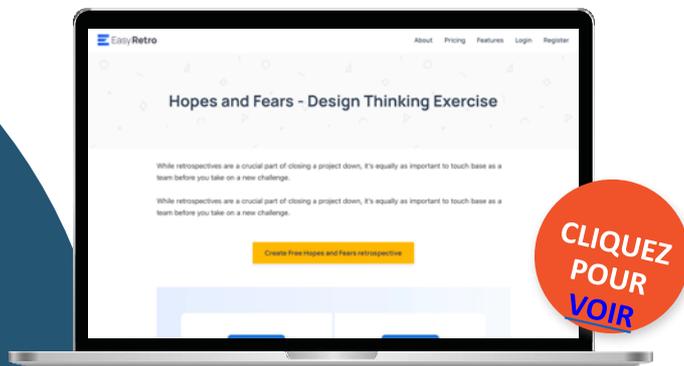


CLIQUEZ
POUR
VOIR

1.3 - Activité principale: Espoirs et craintes - Pensée analytique

Ressources :

- Notes autocollantes ou fiches
- Marqueurs



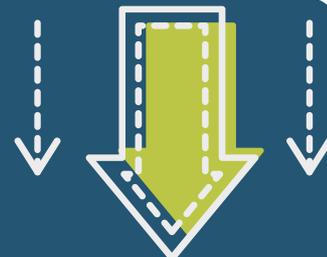
Relations avec le cadre LifeComp :

Dans cette section, les participants devraient comprendre comment surmonter leurs peurs et utiliser l'espoir pour atteindre leurs objectifs. P1 *L'autorégulation* consiste à nourrir l'optimisme, l'espoir, la résilience, l'auto-efficacité et le sens de l'objectif pour soutenir l'apprentissage et l'action.

Description :

L'espoir et la crainte - Pensée analytique

L'espoir est probablement le plus proche de la confiance. Lorsque vous avez de l'espoir, vous placez votre confiance dans la possibilité que quelque chose de positif se produise. L'activité *Espoirs et craintes* est un moyen efficace d'évaluer l'attitude des participants à l'égard d'un projet, d'un atelier ou de tout autre engagement collaboratif.





Les étapes :

01

Expliquez l'exercice à votre groupe

Vous devez vous assurer que votre groupe comprend ce qu'il doit faire et pourquoi. Ainsi, tout le monde sera sur la même longueur d'onde et saura à quoi s'attendre. L'exercice *Espoirs et craintes* fonctionne mieux quand tout le monde est ouvert et honnête. Les participants doivent savoir que leurs contributions seront partagées puis discutées. Dans la mesure du possible, évitez l'anonymat.

02

Demandez à chacun d'écrire ses espoirs et ses craintes.

Vous distribuerez des notes autocollantes ou des fiches pour que chacun écrive ses espoirs et ses craintes. Chaque note doit comporter un seul espoir ou une seule crainte, mais il n'y a pas de limite au nombre de notes autocollantes que chaque personne peut avoir !

Il peut être judicieux de proposer quelques questions aux membres de votre équipe, car cela peut vous permettre d'obtenir rapidement des informations importantes. En voici quelques-unes pour vous aider à démarrer :

03

J'espère...

Je veux éviter...

Je m'inquiète pour...

J'aimerais que...

La dernière fois que [cela s'est produit], c'était bien/pas très bien...

Pour moi, le succès ressemble à...



04

Afficher les espoirs et les craintes de chacun sur le mur

Avant le début de la leçon ou pendant que chacun écrit ses espoirs et ses craintes, vous pouvez utiliser du ruban adhésif opaque pour créer un endroit sur le mur où les membres pourront coller leurs espoirs et leurs craintes - comme un tableau en T.

Veillez à ce que les deux sections soient clairement séparées, mais suffisamment proches physiquement l'une de l'autre pour que vous puissiez en discuter en tandem. Une fois que tout le monde a fini d'écrire ses textes, il faut les coller au mur.

05

Discutez-en !

Une fois les espoirs et les craintes de chacun affichés au mur, il est temps de discuter de ce que les membres de votre équipe ont à dire. Demandez à chaque participant d'indiquer ses espoirs et ses craintes et d'en parler un peu plus en détail. Demandez ensuite aux autres membres d'intervenir, avant de passer à la personne suivante.

Lorsque vous discutez des espoirs et des craintes de chaque personne, veillez à aborder la cause ou la racine de chaque point - et la probabilité que chaque espoir ou crainte se réalise. Essayez de trouver des solutions aux craintes et voyez s'il existe des points de corrélation entre elles et les espoirs.

Suivi

L'arbre de l'espoir



Ressources

- Matériel de dessin (papier, stylos, marqueurs, etc.)



01

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de créer une représentation visuelle de l'espoir qui sert de rappel quotidien pour maintenir une perspective positive. Dans le cadre de la compétence P3 *Bien-être*, les participants adoptent un mode de vie durable qui favorise leur bien-être mental et émotionnel.



02

INSTRUCTIONS

1. Expliquer le concept de l'Arbre de l'espoir en tant que représentation visuelle des espoirs et des valeurs personnelles.
2. Demandez aux participants de dessiner un arbre, les racines symbolisant les aspects importants qui soutiennent leur vie et les branches représentant les espoirs et les rêves.
3. Encouragez les participants à étiqueter les racines avec des éléments importants et les branches avec des espoirs et des aspirations spécifiques.
4. Les participants peuvent choisir de partager leur Arbre de l'espoir sur les médias sociaux et de taguer les plateformes concernées.

Suivi : L'arbre de l'espoir



03

Questions de débriefing :

- Quels éléments avez-vous choisis pour représenter les racines de votre Arbre de l'espoir et pourquoi sont-ils importants pour vous ?
- Comment les branches de votre Arbre de l'espoir correspondent-elles à vos aspirations et objectifs futurs ?
- Comment le fait de visualiser vos espoirs de cette manière pourrait-il avoir un impact positif sur votre état d'esprit et votre bien-être au quotidien ?
- Comment cette activité peut-elle contribuer à favoriser un sentiment de rapprochement et de soutien parmi les participants ?



04

Conclusion et pertinence pour le cadre Lifecomp :

L'activité de l'Arbre de l'espoir s'aligne sur la compétence P3 *Bien-être* du cadre LifeComp. En créant une représentation visuelle de leurs espoirs et de leurs aspirations, les participants s'engagent dans un exercice de réflexion qui favorise leur bien-être mental et émotionnel. Cette activité encourage un mode de vie durable en fournissant un rappel tangible de leurs valeurs et objectifs personnels, en favorisant la résistance et une vision positive de la vie.

