

APTE-Sénégal

Projet d'Amélioration des Performances de Travail et d'Entrepreneuriat au Sénégal

Cahier d'exercice n°1 de l'élève du Collège d'Enseignement Moyen



Education Development Center, Inc.

1025 Thomas Jefferson St. NW, Suite 700W, Washington DC 20007, USA www.edc.org

Adresse au Sénégal : Villa No 17, Sacré-Cœur, Pyrotechnie, BP 16215 Dakar Fann, Sénégal

Tel: (+221) 33 821 44 44 Email: apte-senegal@edc.org

Module 1 : Développement personnel

« *Elëk dou agne dou reer wayé lou mëtta seed la* » : *L'avenir se prépare aujourd'hui*

Autoévaluation Initiale

Module 1 : Développement personnel

Il n'y a ni bonnes ni mauvaises façons de répondre à cette activité d'autoévaluation. Nous voulons juste recueillir vos manières de penser et de faire pour nous aider à mieux dérouler ce qui va suivre. Ceci servira également à votre usage personnel lors de ce cours. Le professeur/la professeure va lire une compétence énumérée dans la colonne de gauche.

Lisez les choix dans la partie supérieure. En pensant à vous-même, dites quel point représente le mieux votre situation en cochant la case correspondante dans chaque colonne. À la fin de ce module, nous répéterons cette évaluation.

Mon expérience	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Connaissances, compétences et capacités	Je n'ai aucune connaissance à ce sujet	J'ai peu de connaissances à ce sujet	J'ai quelques connaissances à ce sujet pour parfois le faire correctement	J'ai beaucoup de connaissances à ce sujet et je peux le faire régulièrement	J'ai beaucoup de connaissances à ce sujet et je peux le faire correctement et de façon consistante
Identifier mes propres points forts, mes intérêts et mes défis					
Me fixer un objectif					
Faire un plan pour atteindre un objectif					

Mon expérience	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Connaissances, compétences et capacités	Je n'ai aucune connaissance à ce sujet	J'ai peu de connaissances à ce sujet	J'ai quelques connaissances à ce sujet pour parfois le faire correctement	J'ai beaucoup de connaissances à ce sujet et je peux le faire régulièrement	J'ai beaucoup de connaissances à ce sujet et je peux le faire correctement et de façon consistante
Suivre les étapes d'un plan					
M'assurer de progresser conformément au plan et atteindre l'objectif					
Comprendre ma façon préférée d'apprendre de nouvelles compétences et idées					
Identifier et utiliser des stratégies pouvant m'aider à mieux apprendre					

Séance 1 : Valeurs personnelles et compétences.

🔑 Sujets clés 🔑

- Valeurs personnelles, convictions et qualités ;
- Évaluation des compétences, des qualités et des atouts.

1.1 : Exemples de valeurs personnelles, de convictions et de qualités appropriées.

Pour chaque colonne, choisir le top 5 des valeurs personnelles et marquer avec un X. Au cas où les valeurs mentionnées dans le tableau n'ont pas été exprimées par les élèves, le professeur doit prendre le temps d'expliquer chaque notion.

VALEURS PERSONNELLES	MOI	FAMILLE / AMIS	EMPLOYEUR / EMPLOYEUSE
Acceptation			
Accomplissement			
Ambition			
Attention			
Bienveillance			
Civisme			
Communication			
Compassion			
Concentration			
Convivialité			
Créativité			
Détermination			
Dévouement			
Dignité			
Enthousiasme			
Engagement			
Éthique			
Fidélité			
Honnêteté			

Inspiration			
Intelligence			
Justice			
Motivation			
Objectivité			
Optimisme			
Participation			
Partage			
Persistance			
Ponctualité			
Respect			
Responsabilité			
Solidarité			
Teranga			
Tolérance			
Vigilance			

1.2 : Questions de découverte.

Instructions :

Ce guide vous permet de découvrir vos forces, vos talents et vos valeurs personnelles qui vous sont les plus chers. Utilisez-le pour raffermir votre confiance et comprendre votre potentiel plus en profondeur au moment où vous vous préparez pour une carrière et le marché du travail. Répondez aux questions suivantes pour découvrir et en savoir davantage sur ce qui est le plus important pour vous.

- 1. Legs de la famille.** Quels principes et valeurs personnelles votre famille vous a-t-elle transmis et auxquels vous accordez la plus grande importance ?

- 2. Imaginer l'avenir.** Vous avez 25 ans, quel genre de personnes aimeriez-vous avoir dans votre entourage : soit au sein de votre famille, soit parmi vos collègues de travail, soit dans la communauté. Justifiez votre choix.

- 3. Passions.** Citer 10 de vos passions. Il peut s'agir de chanter, de passer du temps avec des ami(e)s, de dessiner, d'envoyer des textos, d'utiliser des ordinateurs, etc. - tout ce que vous aimez absolument faire !

- 4. Dans cinq ans.** Vous avez 20 ans, votre chaîne de télévision locale fait un documentaire sur votre vie et veut interviewer un parent, un ou une ami(e) et votre superviseur(e) au travail. Sur quel aspect de votre vie, voulez-vous qu'on pose des questions ?

- 5. Talents.** Tout le monde a un talent inné. En quoi êtes-vous fort ou forte ?

- 6. Réseau de soutien personnel.** Tout le monde a besoin d'avoir un réseau de soutien personnel de gens qui croient en eux et affichent la volonté et la capacité de les aider à atteindre leurs objectifs et leurs rêves. Qui sont les mentors, les membres de votre famille, les professeur(e)s, les collègues, les chefs religieux, les contacts de travail et tous ceux qui vous soutiennent dans votre vie ? Faire une liste de leurs noms et dire comment ces personnes vous assistent.

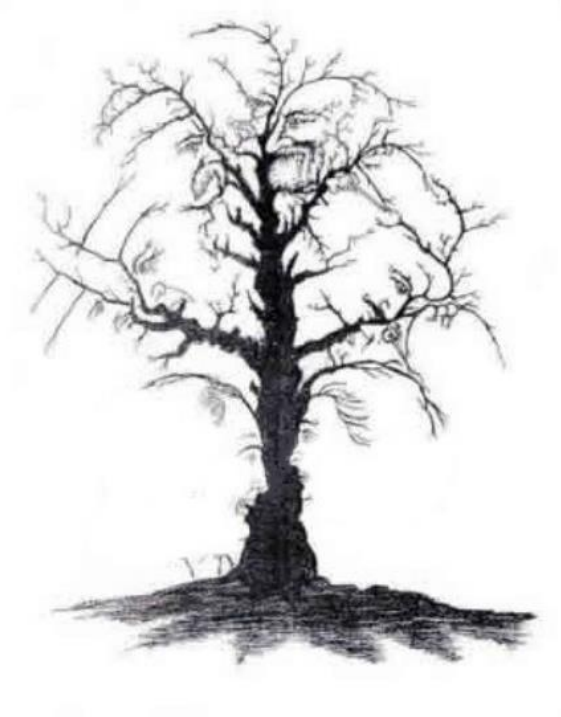
1.4 : Évaluation des compétences, des qualités et des atouts.

Évaluez-vous et mettez un X dans la case appropriée. Au cas où les compétences, qualités et atouts mentionnés dans le tableau n'ont pas été exprimés par les élèves, le professeur doit prendre le temps d'explicitier chaque notion.

	Je suis génial à ce sujet	Je suis bien à ce sujet	Je ne suis pas si mal à ce sujet	Cela exige beaucoup d'effort de ma part
Fiabilité				
Patience				
Honnêteté				
Responsabilité				
Ponctualité				
Ambition				
Fidélité				
Courtoisie				
Capacité à travailler en équipe				
Capacité à diriger les autres				
Esprit d'initiative				
Autonomie				
Flexibilité				
Créativité				
Confiance en soi				
Force physique				
Organisation				
Optimisme				
Apprendre rapidement				
Exercer des travaux manuels				
Faire des réparations				
Gérer de l'argent				
Conseiller les gens				
Parler clairement				
Écouter				
Prendre des décisions				
Négocier				
Écrire				
Superviser				
Résoudre des problèmes				
Solidarité				
Travailler sous pression				
Perfectionnisme				

1.5 : Les visages

Combien de visages pouvez-vous identifier cachés dans cet arbre ?



Que voyez-vous dans cette image ?



1.7 : Convictions sur soi :

Réfléchissez à la façon dont vous pouvez parler de vous. Parfois, nous avons des convictions qui soutiennent notre personnalité et notre potentiel, et parfois nous avons des convictions qui nous retiennent. Ces convictions négatives ou limitatives ne sont pas vraies, elles ne sont que des habitudes que nous avons développées.

Nous pouvons changer nos convictions et développer une « pensée positive » dans nos têtes à propos de notre potentiel. Il est difficile de le faire parce qu'il faut du temps pour briser les vieilles habitudes. Nous pouvons y arriver grâce à la concentration, le désir et l'engagement.

Exemples de convictions que l'on peut avoir sur soi :

Je suis intelligent(e) ;

Je peux apprendre des choses rapidement ;

Je suis productif/productive ;

Je suis fort(e) en... ;

Je ne suis pas fort(e) en... ;

Je ne suis pas riche ... ;

Je suis moche... ;

Je ne suis pas sociable ... ;

Il est possible d'avoir une carrière épanouissante ;

Les choses me semblent trop difficiles pour avoir une carrière ;

J'ai eu des ennuis alors personne n'osera m'embaucher ;

Je n'ai pas fait assez d'études.

1. Faites une liste des convictions que vous avez sur vous-même et votre potentiel. Citez 3 convictions positives et 3 convictions négatives.

Convictions positives :

1.

2.

3.

Convictions négatives :

1.

2.

3.

2. Choisissez l'une de vos convictions négatives que vous êtes prêt(e) à changer. Quelle serait la nouvelle conviction que vous pouvez adopter et pratiquer afin de la remplacer ? Écrivez-là-ci-dessous. Faites une phrase.

Exemple :

Vieille conviction que je souhaite changer : Je ne suis pas doué(e) pour parler en public. Je n'ai rien à dire.

Nouvelle conviction : Je me sens à l'aise de partager des informations à mon sujet en classe ou dans mon association.

Vieille conviction que je souhaite changer :

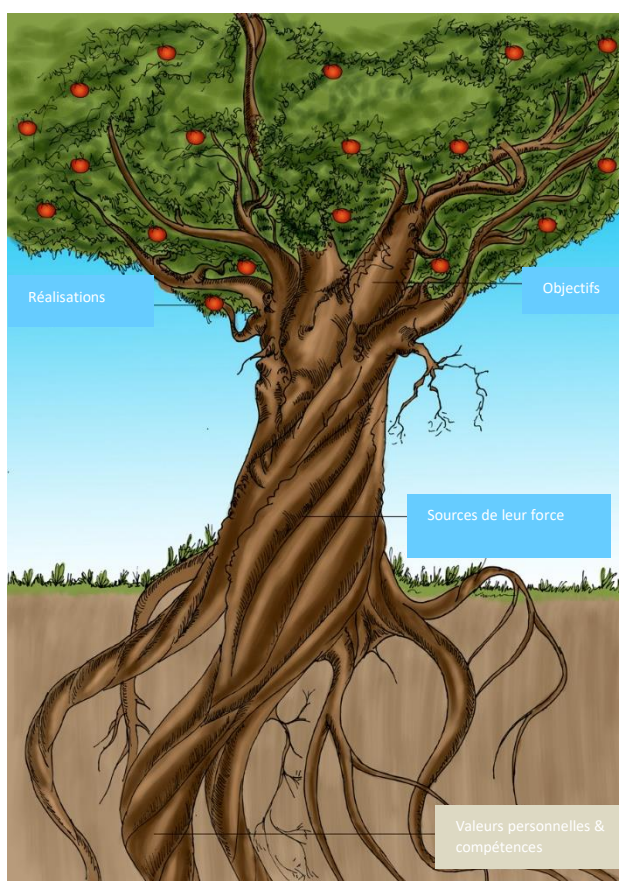
Nouvelle conviction :

Séance 2 : Fixation d'objectifs et élaboration de plans.

✂ Sujets clés ✂

- Fixation des objectifs à long et à court terme ;
- Identification des étapes, des délais et des ressources nécessaires à la réalisation des objectifs (le plan).

Un arbre ressemble au développement d'une personne. Les parties de l'arbre peuvent être interprétées de la manière suivante :



Les racines : leurs valeurs personnelles et leurs compétences ;

Le tronc : les sources de leur force dans la vie - les ami(e)s, la famille, la religion, l'organisation de jeunesse, le lieu de travail ;

Les branches : leurs principales préoccupations et objectifs (ce qu'ils veulent faire ou accomplir) ;

Les épines : les obstacles auxquels ils pourraient faire face sur le chemin ;

Les feuilles : les ressources qui seront nécessaires pour atteindre les objectifs - les gens, les informations ;

Les fleurs et les fruits : les réalisations à venir.

1.8 : Mon monde ressemble à celui auquel je rêve.

Dessinez votre vision dans la case ci-dessous. Lorsque vous avez terminé, donnez un titre à votre dessin.

Ma vision
Titre : _____
Continue...

1.11 : Comment réagirez-vous ?

Instructions : Travaillez en petits groupes. Lisez le scénario attribué à votre groupe. Écrivez 3 à 4 réponses réactives et 3 à 4 réponses proactives.

Scénario N° 1 : Vous entendez un bon ami parler négativement de vous devant un groupe. Il ne sait pas que vous entendez la conversation. Il y a à peine cinq minutes, ce même ami parlait bien de vous lorsque vous étiez ensemble. Vous vous sentez blessé(e) et déçu(e).

Réponses réactives	Réponses proactives
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

Scénario N° 2 : Vous travaillez dans un magasin depuis plus d'un an maintenant et vous êtes très engagé(e) et fiable. Il y a trois mois, une nouvelle employée a été embauchée. Récemment, on lui a donné le poste du samedi après-midi, celui dont vous avez toujours rêvé.

Réponses réactives	Réponses proactives
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

Séance 3 : Acquisition de nouvelles compétences.

🔑 Sujets clés 🔑

- Évaluation du style d'apprentissage ;
- Stratégies d'apprentissage ;
- Fixation des objectifs et élaboration de plans d'action pour l'apprentissage.

1.12 : Comment apprenez-vous le mieux ?

Cochez les cases correspondant aux éléments qui s'appliquent à vous.



Écouter :

- J'aime écouter les gens qui parlent d'un sujet quelconque ;
- Je me souviens souvent de ce que j'entends ;
- Je préfère regarder un film que de lire un livre ;
- À l'école, j'apprenais mieux en écoutant les explications du professeur qu'en lisant mes notes ;
- Je préfère écouter les nouvelles à la radio que de lire le journal ;
- Je préfère que quelqu'un m'informe des réunions ou activités sociales prochaines que d'avoir à lire un horaire ;

Nombre total de cases cochées : _____



Observer / voir :

- Je conçois des images dans ma tête lorsque je lis ;
- Je me souviens mieux des visages que des noms ;
- Quand je dois me concentrer sur l'orthographe d'un mot, je vois ce mot dans ma tête ;
- Quand je fais un examen, les notes que j'ai prises en classe reviennent dans ma tête et cela me permet de voir la bonne réponse ;
- Je me souviens à quoi ressemblent les pages dans un livre ;
- Je me souviens des événements du passé en les visualisant dans mon esprit.

Nombre total de cases cochées : _____



Faire :

- Lorsque je réfléchis à un problème, je fais le tour de la pièce ou fais beaucoup de déplacements ;
- Je préfère étudier en marchant ;

- Je préfère apprendre en faisant quelque chose avec mes mains au lieu de lire les instructions dans un livre ;
- J'aime modéliser les choses ;
- Lorsque je vois quelque chose de nouveau et d'intéressant, j'ai tendance à vouloir toucher afin d'en savoir plus à ce sujet ;
- Je préfère sortir de la maison que d'y rester pour lire.

Nombre total de cases cochées : _____

Écrire :

- Je prends note des choses dont je veux me rappeler.
- Je commets moins de fautes en écrivant qu'en parlant.
- J'aime bien lorsque quelqu'un donne des explications en écrivant les principaux points au tableau noir ou sur un morceau de papier car cela me permet de me rappeler ce qui est écrit.
- Je garde mon emploi du temps en écrivant des choses que je dois faire. Je serais perdu(e) sans mon agenda quotidien.
- Après avoir pris des notes, je les réécris afin de maîtriser le sujet.
- Lorsque je lis, je prends souvent des notes afin de mieux comprendre les idées que j'ai lues.

Nombre total de cases cochées : _____

Lire :

- Je préfère lire un rapport moi-même plutôt que d'écouter quelqu'un qui en fait le résumé.
- J'aime faire de la lecture pendant mon temps libre ;
- Je me souviens mieux des informations que je lis que de celles que j'entends ;
- Je préfère lire le journal que de regarder les nouvelles à la télévision ;
- Je comprends mieux les instructions que je lis que celles que j'entends ;
- J'aime bien lorsque les professeur(e)s écrivent au tableau afin que je puisse lire ce qu'ils écrivent.

Nombre total de cases cochées : _____

Parler :

- Lorsque j'ai un problème à résoudre, je me parle souvent à moi-même ;
- Les gens se sont demandés pourquoi je me parle à moi-même lorsque j'apprends.
- Je me rappelle mieux des choses quand je les dis à haute voix. Par exemple, si je dois apprendre un nouveau numéro de téléphone, je le répète encore et encore à moi-même.
- Je communique mieux en parlant qu'en écrivant.
- Je préfère parler au service à la clientèle que de rechercher l'information moi-même.

- J'apprends mieux lorsque j'étudie et discute de nouvelles idées ou concepts avec les autres.

Nombre total de cases cochées : _____

Votre style d'apprentissage :

Les domaines où vous avez coché trois cases ou plus indiquent un de vos styles d'apprentissage préféré. Par exemple, vous pouvez apprendre mieux en écrivant que lorsque vous ne faites qu'écouter, vous pouvez avoir besoin de répéter de nouvelles informations afin de mieux les comprendre ou vous pouvez être le genre de personne qui peut assembler un oiseau en papier sans avoir à regarder les instructions.

Source : <http://literacynet.org/icans/chapter03/learnbest.html>

Autoévaluation Finale

Module 1 : Développement personnel

Il n'y a ni bonnes ni mauvaises façons de répondre à cette activité d'autoévaluation. Nous voulons juste recueillir vos manières de penser et de faire pour nous aider à mieux dérouler ce qui va suivre. Ceci servira également à votre usage personnel lors de ce cours. Le professeur/la professeure va lire une compétence énumérée dans la colonne de gauche.

Lisez les choix dans la partie supérieure. En pensant à vous-même, dites quel point représente le mieux votre situation en cochant la case correspondante dans chaque colonne.

Mon expérience	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Connaissances, compétences et capacités	Je n'ai aucune connaissance à ce sujet	J'ai peu de connaissances à ce sujet	J'ai quelques connaissances à ce sujet pour parfois le faire correctement	J'ai beaucoup de connaissances à ce sujet et je peux le faire régulièrement	J'ai beaucoup de connaissances à ce sujet et je peux le faire correctement et de façon consistante
Identifier mes propres points forts, mes intérêts et mes défis					
Me fixer un objectif					
Faire un plan pour atteindre un objectif					
Suivre les étapes d'un plan					
M'assurer de progresser conformément au plan et atteindre l'objectif					

Mon expérience	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Connaissances, compétences et capacités	Je n'ai aucune connaissance à ce sujet	J'ai peu de connaissances à ce sujet	J'ai quelques connaissances à ce sujet pour parfois le faire correctement	J'ai beaucoup de connaissances à ce sujet et je peux le faire régulièrement	J'ai beaucoup de connaissances à ce sujet et je peux le faire correctement et de façon consistante
Comprendre ma façon préférée d'apprendre de nouvelles compétences et idées					
Identifier et utiliser des stratégies pouvant m'aider à mieux apprendre					