

APTE-Sénégal

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

Portfolio 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

Note pour le professeur/la professeure : Traduisez le proverbe dans la langue locale.

Objectifs du développement personnel

À la fin du module, les élèves seront capables de :

- ✓ Identifier leurs valeurs personnelles, leurs compétences ainsi que leurs points faibles qu'ils/elles doivent améliorer ;
- ✓ Élaborer un projet personnel ;
- ✓ Identifier les stratégies à adopter pour acquérir de nouvelles compétences selon leurs styles d'apprentissage.
- ✓ I de nouvelles compétences.

Aperçu du module 1

 Activité
 Séance 1 : Valeurs personnelles et compétences
1 : Activité d'introduction (y compris l'autoévaluation)
2 : Valeurs personnelles, convictions et qualités
3 : Nous sommes tous uniques
4 : Favoriser la bonne attitude
5 : Évaluation des compétences et qualités
6 : Convictions
 Séance 2 : Fixation d'objectifs et élaboration de plans
7 : Introduction et exercice de visualisation
8 : Procédure consistant à fixer et atteindre des objectifs
9 : Que puis-je contrôler ?
10 : Séances 1 & 2 Révision - valeurs personnelles, compétences, objectifs et planification
 Séance 3 : Acquisition de nouvelles compétences
11 : Activité d'introduction
12 : Évaluation du style d'apprentissage
13 : Stratégies d'apprentissage
14 : Séance 3 Révision - Apprentissage de nouvelles compétences (dont l'autoévaluation initiale et l'autoévaluation finale)

Documents à l'intention des élèves :

- 1.1 : Exemples de valeurs personnelles, de convictions et de qualités désirables ;
- 1.2 : Questions de découverte ;
- 1.4 : Évaluation des compétences, des qualités et des atouts ;
- 1.7 : Convictions sur soi ;
- 1.8 : Mon monde ressemble à celui auquel je rêve ;
- 1.9 : Fixer et atteindre les objectifs ;
- 1.11 : Comment réagirez-vous ?
- 1.12 : Comment apprenez-vous le mieux ?
- 1.13 : Apprendre à ma façon ;
- Espace d'écriture dans les guides.

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					
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					

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.

1.3 : Définition de la bonne attitude.

Qu'est-ce que l'attitude ?

L'attitude est la manière de se comporter face à une situation. Elle traduit un état d'esprit sur un sujet par rapport aux sentiments, aux pensées et aux actions. Elle est soit positive ou négative. L'attitude que vous transmettez est souvent la même attitude que vous recevez en retour. Par exemple, si vous êtes de mauvaise humeur et que vous vous rendez à la boutique, vous êtes plus susceptible d'être grossier envers le caissier. Le caissier est plus susceptible d'être plus froid avec vous que sympathique et serviable parce que vous projetez votre mauvaise humeur sur lui. L'attitude que vous projetez sur les autres, reflète la perception de vous-même et la façon dont vous regardez les autres.

Choisir une attitude positive :

Nos attitudes, que ce soit envers des personnes, des objets, des situations ou des circonstances, sont représentées soit avec une étiquette de sympathie ou d'antipathie. Une attitude positive reflète une ouverture à essayer de nouvelles choses, la volonté d'être honnête et la capacité d'avouer lorsque nous avons fait une erreur. Une attitude négative peut refléter un besoin d'avoir toujours raison et de faire des choses à notre façon.

Rien n'est mieux que de refléter une attitude positive sur les gens avec qui vous entrez en contact. Quelques bons moyens d'afficher une attitude positive comprennent :

- Votre apparence :
 - Les premières impressions sont essentielles, car il peut arriver qu'on n'ait pas d'occasion pour une seconde impression. Être tiré à quatre épingles ne signifie pas qu'on doit porter un costume ou une cravate, etc. Il ne s'agit que de s'habiller convenablement selon la situation.
- Votre langage corporel :
 - Saviez-vous que le langage corporel peut représenter plus de la moitié du message que vous transmettez ?
- Le ton de votre voix :
 - Le ton de votre voix ou la façon dont vous dites quelque chose est souvent plus important que les mots que vous utilisez.
- Vos compétences téléphoniques :
 - Les compétences téléphoniques sont importantes parce que vous ne comptez que sur votre voix. Le langage corporel, les messages écrits et les supports visuels ne sont pas disponibles.

Notre attitude détermine la façon dont nous traitons les autres, la perception que les autres ont de nous et nos entretiens. Notre attitude détermine la façon dont nous abordons notre travail et peut également affecter notre performance au travail. Il s'avère important pour nous en tant qu'individus d'examiner nos propres attitudes et de déterminer si elles sont appropriées et bénéfiques pour nous et pour les autres.

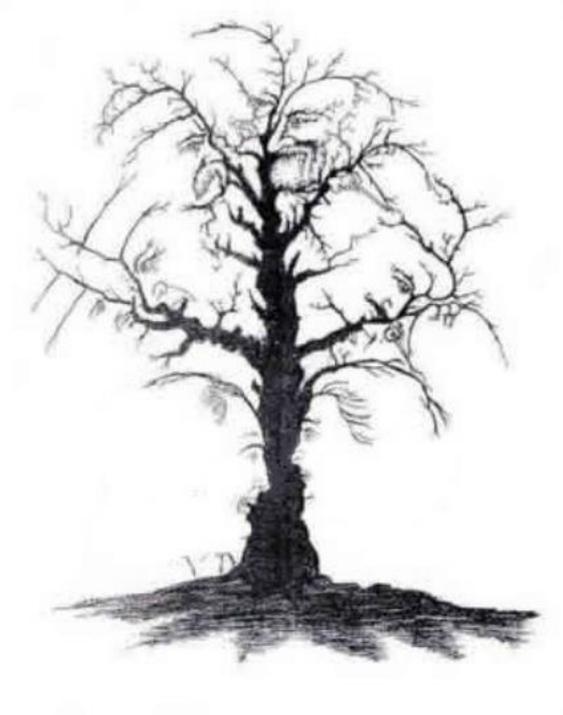
1.4 : Évaluation des compétences, des qualités et des atouts.

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 ?



1.6 : Convictions.

Définition de la conviction :

Une conviction est la façon dont un individu perçoit, comprend et interprète le monde qui l'entoure. Nos convictions sont modelées par notre famille et la communauté dans lesquelles nous avons grandi.

Les individus ne comprennent jamais complètement les points de vue des autres, ne connaissent ni tous les détails ni tous les faits. Deux personnes ne partagent jamais les mêmes convictions, même les jumeaux !

Changer nos convictions :

Les gens qui ont du leadership recherchent des occasions pour comprendre les points de vue des autres et ouvrent leur esprit pour laisser les autres s'exprimer.

Notre point de vue change quand nous améliorons notre compréhension des situations. Nous devons essayer d'ouvrir nos esprits pour voir les convictions qui occupent notre esprit et celles des autres personnes. Nous avons besoin de comprendre le point de vue de tout le monde pour être en mesure d'obtenir tous les renseignements dont nous avons besoin pour comprendre les choses.

Exemples

Les exemples suivants illustrent des convictions qui peuvent empêcher les jeunes d'être optimistes :

1. « Il est impossible d'obtenir un bon emploi ici, car personne ne veut employer un ou une jeune qui a eu des ennuis avec la loi. » ;
2. « Personne dans ma famille n'est allé à l'université, je serais fou/folle de penser que je puisse faire des études supérieures. ».

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 :

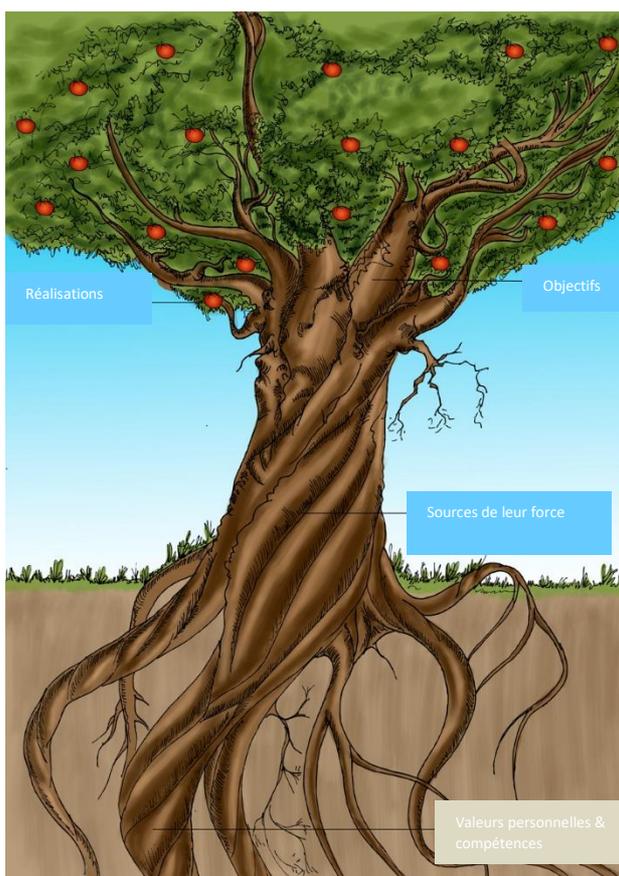
Nouvelle conviction :

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 ;

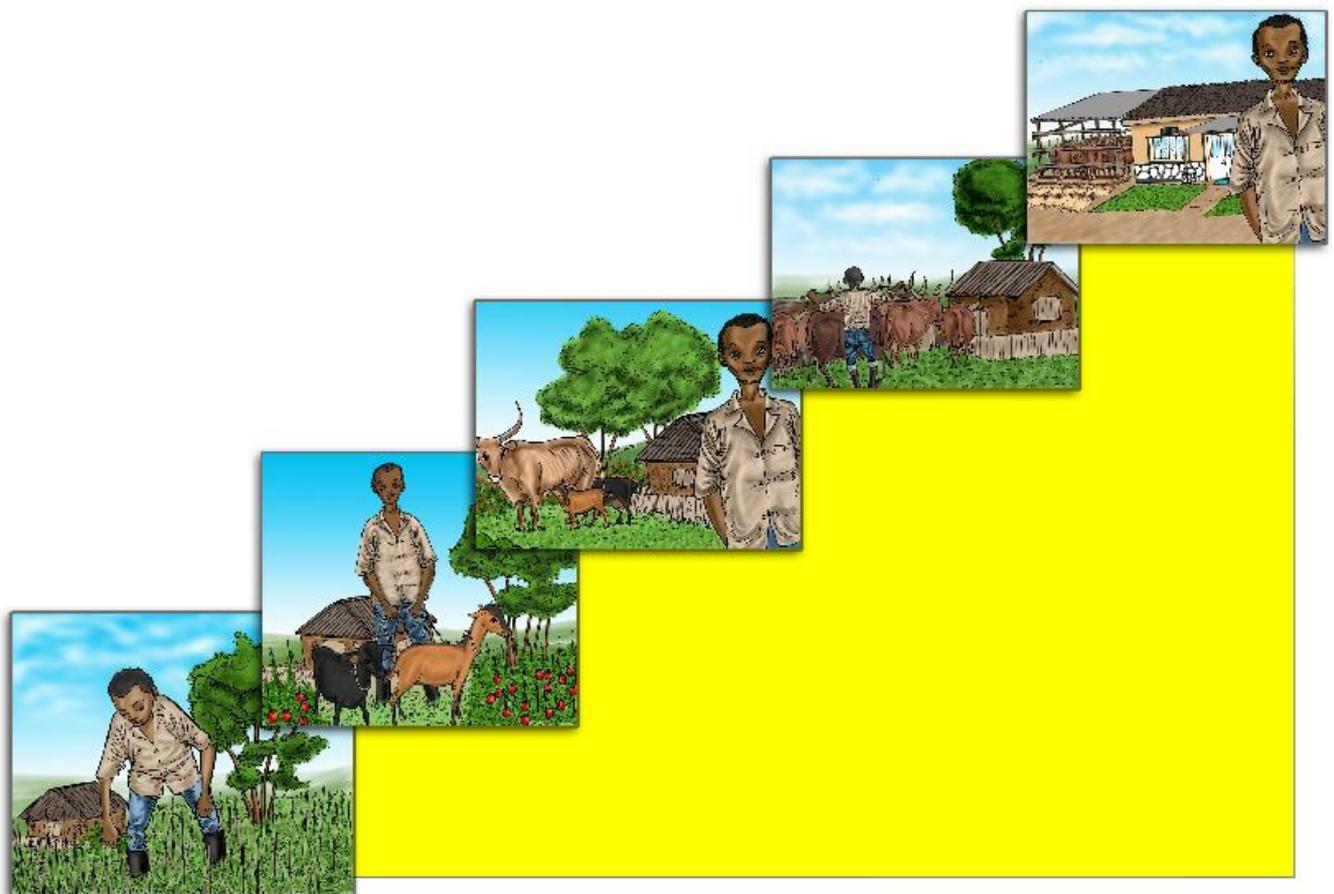
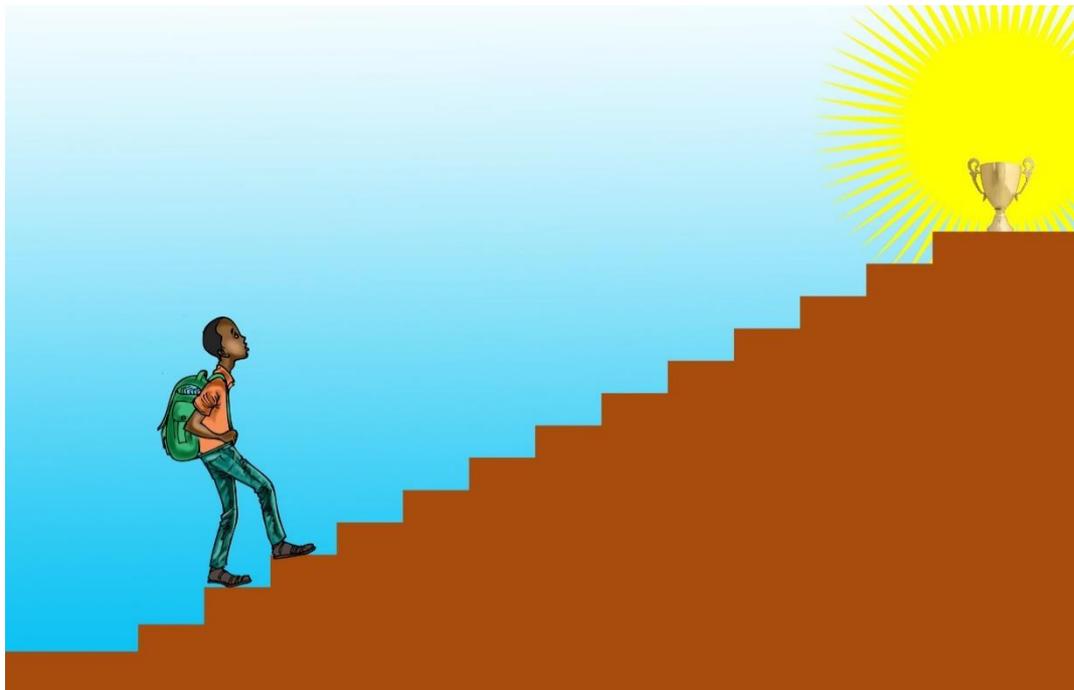
Les branches : leurs principales préoccupations et objectifs (ce qu'ils veulent faire ou accomplir) ;

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.

1.9 : Fixer et atteindre des objectifs



Fixer des objectifs :

Quelle est votre vision du succès ? Celle-ci est différente pour chacun d'entre nous. Pour une personne, il s'agit de travailler dans un bureau. Alors que pour une autre, il s'agit de devenir un(e) grand(e) marchand(e).

Les objectifs doivent être :	Exemple d'un moins bon objectif	Exemple d'un bon objectif
Spécifiques	Je serai riche.	Je vais gagner 1 000 000 CFA par mois.
Mesurables	Je vais faire des cours du soir.	Je vais faire des cours du soir deux fois par semaine.
Réalisables	Je serai président/présidente du pays l'année prochaine.	Je serai le président/la présidente de l'Association Sportive et Culturelle (ASC) de mon quartier d'ici l'année prochaine.
Réalistes	Je ferai partie de l'équipe nationale de football.	Je jouerai au football avec l'équipe de football de la jeunesse locale.
Assortis d'un délai	Je vais faire une activité génératrice de revenus (AGR) pour préparer la prochaine rentrée scolaire.	Je vais conduire une AGR dès le début du mois d'août.

Étapes de fixation et d'atteinte d'objectifs :

Fixer des objectifs est plus important que décider de ce que vous voulez faire. Le processus consiste à déterminer ce que vous devez faire pour atteindre votre but et le temps qu'il vous faut pour y arriver.

La première étape de la réussite consiste à savoir où vous voulez aller. La deuxième étape consiste à avoir un plan pour y arriver. Vos objectifs constituent votre feuille de route. Suivez-les et vous serez sur la bonne voie.

1. Où voudrais-je être d'ici les 3 prochains mois, 6 mois, 1 an, 2 ans ?

Exemple : À la fin du cycle moyen, je veux être orienté dans un lycée de formation professionnelle et technique.

2. Que dois-je savoir pour y arriver ?

Exemple : je dois me renseigner sur les conditions d'admission dans ce type d'établissement secondaire technique.

3. Quelles mesures dois-je prendre pour connaître et être capable d'accomplir ces actions ?

Exemple : Pour obtenir cette orientation, je vais travailler à satisfaire les conditions requises (admission au BFEM, moyenne appropriée (12/20) et notes minimales en math, SP et SVT).

4. Quelles capacités et expérience ai-je déjà pour m'aider à prendre ces mesures

Exemple : Je connais des élèves de mon groupe de jeunes qui font les cours de renforcement et des professeur(e)s qui donnent ces cours de renforcement.

5. À quels obstacles pourrais-je faire face et comment les surmonter ?

Exemple : Il sera difficile de trouver le temps de participer à des cours de renforcement parce que je prends soin de mes jeunes frères et sœurs, je vais donc voir si je peux demander de l'aide aux ami(e)s et voir s'il y a des ateliers de formation donnés hors des heures de travail de mes parents pour que ceux-ci puissent s'occuper de mes frères et sœurs.

6. Quelles sont les étapes à suivre ?

Exemple : après l'obtention de mon BFEM je vais remplir une demande d'orientation auprès de l'administration de mon école.

La demande sera ensuite étudiée par la commission d'orientation.

Si ma demande est acceptée je serai orienté au lycée de formation professionnelle et technique.

Étapes visant à atteindre mes objectifs (exemples) :

Exemple 1 :

Le 15 janvier 2016

Objectif à long terme :

À la fin du cycle moyen, je veux être orienté au Lycée technique commercial

Objectif à court terme 1 :

Je vais améliorer chaque année, mes compétences dans les disciplines scientifiques.

Étapes :

1. Demander à mes ami(e)s et mes professeur(e)s s'il existe des groupes de travail, des personnes qui animent des cours de renforcement pour les disciplines scientifiques, les jours et les heures de formation ;

2. Informer mes parents que je me suis inscrit(e) à des groupes de travail, des cours de renforcement en math, SP et SVT afin qu'ils sachent où je suis et qu'ils puissent m'offrir leur soutien ;

3. M'inscrire à un groupe de travail entre élèves à des cours de renforcement en math, SP et SVT

4. Assister aux séances du groupe de travail, des cours de renforcement en math, SP et SVT.

Quand :

Ressources :

Les ami(e)s, les professeur(e)s et les autres personnes qui connaissent l'existence de groupes de travail inter-élèves, donnent des cours de renforcement pour les disciplines scientifiques ;

Aucune ;

L'argent pour payer les frais d'inscription ; acheter un cahier de notes, un crayon, etc. ;

Aucune (à moins qu'aucun paiement ne soit encore effectué).

Objectif à court terme 2 :

Je vais suivre chaque année, des cours de vacances dans mon village/quartier.

<p><u>Étapes :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prendre contact avec les structures organisant les cours de vacances ; 2. S'informer sur les modalités d'inscription et d'organisation ; 3. S'acquitter des droits d'inscription et des frais de participation ; 4. Suivre rigoureusement les cours de vacance donnés dans mon village. 	<p><u>Quand :</u></p> <p>01 octobre 2016</p>	<p><u>Ressources nécessaires :</u></p>			
<p>Objectif à court terme 3 :</p> <p>Je suis tous les cours dont les cours de math, SP et SVT et fais chaque jour des exercices de math, SP et SVT</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td data-bbox="193 801 715 1368"> <p><u>Étapes :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je prends, en rapport avec mes parents, les dispositions pour être assidu (e) aux cours ; 2. Je suis attentive et concentrée durant les cours, et y participe activement ; 3. J'identifie dans mon quartier un élève mentor pour m'encadrer ; 4. Je fais régulièrement des exercices de math et sciences physiques à la maison et dans les groupes de travail. </td> <td data-bbox="722 801 986 1368"> <p><u>Quand :</u></p> <p>Le 30 janvier 2017</p> </td> <td data-bbox="994 801 1398 1368"> <p><u>Ressources nécessaires :</u></p> <p>Les parents sont sensibilisés sur la nécessité de l'assiduité.</p> </td> </tr> </table>			<p><u>Étapes :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je prends, en rapport avec mes parents, les dispositions pour être assidu (e) aux cours ; 2. Je suis attentive et concentrée durant les cours, et y participe activement ; 3. J'identifie dans mon quartier un élève mentor pour m'encadrer ; 4. Je fais régulièrement des exercices de math et sciences physiques à la maison et dans les groupes de travail. 	<p><u>Quand :</u></p> <p>Le 30 janvier 2017</p>	<p><u>Ressources nécessaires :</u></p> <p>Les parents sont sensibilisés sur la nécessité de l'assiduité.</p>
<p><u>Étapes :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je prends, en rapport avec mes parents, les dispositions pour être assidu (e) aux cours ; 2. Je suis attentive et concentrée durant les cours, et y participe activement ; 3. J'identifie dans mon quartier un élève mentor pour m'encadrer ; 4. Je fais régulièrement des exercices de math et sciences physiques à la maison et dans les groupes de travail. 	<p><u>Quand :</u></p> <p>Le 30 janvier 2017</p>	<p><u>Ressources nécessaires :</u></p> <p>Les parents sont sensibilisés sur la nécessité de l'assiduité.</p>			

Exemple 2 :

Le 15 mai 2016

Objectif à long terme :

À la fin de 12 mois, je vais démarrer l'exploitation d'une unité de production de poulets de chair.

Objectif à court terme 1 :

Je vais recueillir plus d'informations sur les conditions requises pour démarrer une activité d'élevage de poulets de chair.

Étapes :

1. Organiser des entretiens avec les propriétaires des poulaillers existants afin d'obtenir leurs conseils et d'acquérir les connaissances qu'il me faut pour démarrer mon activité ;
2. Contacter les autorités locales pour obtenir les informations et les documents nécessaires pour enregistrer et démarrer une exploitation avicole ;
3. Remplir tous les documents d'enregistrement et les soumettre aux autorités.

Quand :

- Le 15 juin 2016
- Le 15 juin 2016
- Le 30 juin 2016

Ressources nécessaires :

- Volet ressources humaines
- Le transport
- Aucune

Objectif à court terme 2 :

Je vais identifier l'emplacement idéal pour mon unité de production avicole.

Étapes :

1. Identifier les emplacements généraux où je pourrais installer mon entreprise et faire une étude pour voir si l'entreprise pourrait bien marcher ;
2. Identifier les espaces que je pourrais emprunter / louer pour y installer mon entreprise et parler aux propriétaires pour me renseigner sur les coûts et les exigences ;
3. Décider de l'emplacement, choisir le lieu et signer le contrat / accord pour utiliser l'espace.

Quand :

- Le 15 juillet 2016
- Le 15 juillet 2016
- Le 31 juillet 2016

Ressources nécessaires :

- Volets ressources humaines
- Aucune
- Le montant du dépôt ou le montant du premier loyer

Objectif à court terme 3 :**Je vais identifier les personnes avec qui je vais travailler et conclure des contrats.**

<u>Étapes :</u>	<u>Quand :</u>	<u>Ressources nécessaires :</u>
1. Faire une liste des postes dont j'aurai besoin dans mon entreprise ;	Le 1 août 2016	Un papier et un stylo
2. Identifier les personnes qui peuvent faire le travail (occuper les postes) dont mon entreprise a besoin ;	Le 2 août 2016	Un papier et un stylo
3. Organiser une entrevue avec les personnes identifiées pour voir leurs ambitions, leurs capacités et leur disponibilité ;	Le 8 août 2016	Présence de chaque personne
4. Conclure un contrat avec les gens avec qui je vais travailler.	Le 15 août 2016	Un papier et un stylo / des photocopies

Objectif à court terme 4 :**Je vais démarrer mon entreprise.**

<u>Étapes :</u>	<u>Quand :</u>	<u>Ressources nécessaires :</u>
1. Faire une liste de tous les matériaux, équipements et matières d'œuvre nécessaires et les acheter ;	Le 1 septembre 2016	Argent pour acheter (ou emprunter) des matériaux, de l'équipement, de la matière d'œuvre etc. ;
2. Préparer l'espace et sélectionner les gens avec qui je vais travailler ;	Le 1 septembre 2016	Matériel d'élevage, matériel de nettoyage, autre matériel ;
3. Inaugurer l'entreprise.	Le 10 septembre 2016	Sonorisation, chaises, restauration etc.

Étapes visant à atteindre mes objectifs :**Objectif à long terme :****Objectif à court terme 1 :****Étapes :**

1.

2.

3.

Quand :**Ressources nécessaires :****Objectif à court terme 2 :****Étapes :**

1.

2.

3.

Quand :**Ressources nécessaires :****Objectif à court terme 3 :****Étapes :**

1.

2.

3.

Quand :**Ressources nécessaires :****Objectif à court terme 4 :****Étapes :**

1.

2.

3.

Quand :**Ressources nécessaires :**

1.10 : Comportement proactif et réactif :

Le choix est entre nos mains :

Chaque jour, nous avons tous et toutes plusieurs occasions d'avoir telle ou telle réaction à l'égard de plusieurs situations qui se produisent au cours de la journée. Par exemple, au cours d'une journée quelconque, le temps paraît mauvais, notre ami(e) ne se présente pas à temps à notre rendez-vous, notre école n'arrive pas à nous donner les documents dont nous avons besoin, la panne d'électricité dure longtemps ou un(e) camarade de classe parle dans notre dos.

Comment réagissez-vous généralement à ce genre de situation ? Est-ce que vous vous mettez en colère ou en tirez-vous le meilleur parti ? Le choix est entre vos mains. Vous pouvez réagir conformément à vos valeurs personnelles. Vous n'êtes pas dans l'obligation de réagir de la même façon que d'autres personnes ou de la même façon que vous avez réagi les fois précédentes.

Caractéristiques d'une personne réactive :

- ✓ Faire des choix impulsifs ;
- ✓ Se laisser influencer par des variables externes (les humeurs, les sentiments ou les circonstances) ;
- ✓ Céder à ses émotions, et ce, sans réfléchir ;
- ✓ Ne pas penser aux résultats de son action ;
- ✓ Souvent choisir de ne rien faire ;
- ✓ Blâmer facilement les autres et refuser d'assumer la responsabilité de sa propre vie.

Caractéristiques d'une personne proactive :

- ✓ Faire des choix sur la base de ses valeurs personnelles ;
- ✓ Réfléchir avant d'agir ;
- ✓ Assumer la responsabilité de son propre comportement ;
- ✓ Constater le besoin de faire quelque chose et le faire soi-même, plutôt que d'attendre que quelqu'un d'autre le fasse ;
- ✓ Au lieu d'« attendre un miracle », poursuivre son rêve dans la vie ;
- ✓ Se demander « Que faire pour améliorer cette situation ? »

Exemple

Vous roulez à vélo en ville et un véhicule vous bloque le chemin, vous oblige à quitter la route et vous vous heurtez presque sur le bord de la route.

Que faire ? Est-ce que vous vous mettez en colère et commencer à crier contre le chauffeur ? Est-ce que vous l'insultez ? Ou vous laissez passer et vous en riez et continuez votre chemin ?

Le choix de notre réaction dans une telle situation se trouve entre nos mains. Une personne réactive se mettrait en colère. Une personne proactive dirait : « Je ne vais pas laisser ce chauffeur me mettre en colère et ruiner ma journée. »

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.



Des différents styles d'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>

1.13 : Apprendre à ma façon.

Conseils sur la façon d'améliorer votre apprentissage :

Si vous apprenez mieux en écoutant :

Lisez à haute voix les informations dont vous avez besoin pour faire un travail ou pour étudier ;

- Demandez aux gens de vous expliquer les détails que vous ne comprenez pas ;
- Étudiez avec d'autres personnes ;
- Appelez les gens au téléphone au lieu de leur écrire ;
- Choisissez un travail où l'écoute joue un rôle important.

Si vous apprenez mieux en observant :

- Observez les autres faire les choses que vous aurez besoin d'apprendre. Vous vous rappellerez de leurs actions plus tard ;
- Lorsque vous lisez quelque chose, essayez de vous imaginer à quoi elle ressemblerait dans la vraie vie ou à la télévision ;
- Prenez notes de la forme et la couleur des choses que vous voulez retenir ;
- Visualisez les numéros de téléphone et les mots dans votre esprit ;
- Utilisez des tableaux, des graphiques, des images.

Si vous apprenez mieux en pratiquant :

- Si on vous donne le choix, montrez aux autres ce que vous savez faire à l'aide d'une démonstration ;
- Faites des visites de lieux dans le but d'observer les gens pratiquer ;
- Lorsque vous devez apprendre à faire quelque chose de nouveau, observez quelqu'un qui est en train de le faire et demandez-lui de vous guider pendant que vous le faites à votre tour ;
- Choisissez un travail qui vous permet d'utiliser vos mains et de vous déplacer.

Si vous apprenez mieux en écrivant :

- Lors de la lecture, surlignez et prenez des notes pendant que vous lisez ;
- Prenez des notes en écoutant les instructions ;
- Prenez notes des choses que vous devez faire. Faites des listes. Gardez un calendrier écrit ;
- Trouvez un emploi/ activité qui implique la rédaction.

Si vous apprenez mieux en lisant :

- Prenez de bonnes notes, puis lisez-les plus tard ;
- Lisez les instructions au lieu d'avoir quelqu'un pour vous dire ou vous montrer comment faire quelque chose ;

- Demandez aux gens de vous écrire les instructions afin que vous puissiez les lire ;
- Obtenez des informations par écrit ;
- Choisissez un travail/activité qui exige la lecture.

Si vous apprenez mieux en parlant :

- Posez des questions lorsque vous ne comprenez pas quelque chose ou lorsque vous avez besoin de plus amples explications. ;
- Étudiez avec d'autres personnes afin que vous puissiez leur parler des nouvelles informations ;
- Répétez les informations tout de suite après les avoir entendues afin de mieux les retenir ;
- Choisissez un travail/activité qui exige de parler beaucoup.

Beaucoup de gens ne savent pas que les préférences d'apprentissage existent. La plupart du temps, les autres personnes ne connaîtront pas vos préférences d'apprentissage particulières. Informez-les de vos préférences. N'hésitez pas à partager avec eux ce que vous connaissez sur votre propre style d'apprentissage.

Faire : « Pouvez-vous me montrer comment cela fonctionne ? »

Écouter : « Pouvez-vous m'expliquer comment cela fonctionne ? »

Lire : « Pourriez-vous me donner des instructions écrites qui expliquent la façon dont cela fonctionne ? »

Observer : « Pourriez-vous me donner un schéma de la façon dont cela fonctionne ? »

Parler : « Discutons-en ensemble. »

Écrire : « Laissez-moi écrire ce que vous dites au sujet de la façon dont cela fonctionne. »

Autres alternatives : Il est également important d'améliorer vos faiblesses dans les styles d'apprentissage. Sélectionnez un style qui vous paraît difficile et partagez des idées avec les camarades de classe pour améliorer ce style d'apprentissage.

Ressource :

<http://literacynet.org/icans/chapter03/myway.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					