



Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

LIVRET D'ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE PRATIQUE



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Ce document a été créé sous la licence Creative Commons :
Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions
(CC BY-NC-SA)

Tout ou partie de ce document peut être utilisé, copié et divulgué à condition
que son origine soit mentionnée, qu'il ne soit pas utilisé à des fins commerciales
et que sa licence ne soit pas modifiée.

Tous droits réservés.

Copyright 2023 ConvertYourFuture

Avertissement

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.

Information

Projet	Convert Your Future Professional reconversion to ensure a better professional future
N° du projet	2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069
Dossier de travail	3 - Livret d'activités d'apprentissage pratique
Date	30/11/2023
Type of Document	Livret d'activités
Langue	Français
Editeurs	Eduardo Isla, Cristina Liqueste, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Guillaume Henri, Rita Silva Varisco, Rachele Meda, Alice Quitadamo

Consortium



4.1 Adaptabilité et résilience

Activité 1

Titre de l'activité	L'adaptabilité en situation
Sujet	Adaptabilité et résilience en milieu professionnel
Objectif	Apprendre et comprendre la capacité d'adaptation dans les situations professionnelles
Public cible	Apprenants adultes
Durée	1h
Objectifs d'apprentissage	• Prendre conscience de l'importance de la capacité d'adaptation • Définir les moyens de développer la capacité d'adaptation • Se sensibiliser à des éléments de développement de l'intelligence émotionnelle
Matériel nécessaire	• Tableau blanc & marqueurs • Feuilles et stylos
Étapes de mise en œuvre	Introduction (5 min) Au début de l'activité, le formateur invite les participants à définir le mot "adaptabilité". Il liste les mots cités sur un tableau. Mise en situation et discussion (15 min) Puis, le formateur demande aux participants de changer de place dans la salle, en prenant toutes leurs affaires. Le formateur leur demande ensuite : • Comment se sont-ils sentis lorsqu'on leur a demandé de changer de place ? • Cela les a-t-il mis mal à l'aise ou en difficulté ? Ou était-ce une bonne occasion de se retrouver à un endroit particulier ? • Préféreraient-ils être à leur ancienne place ? Le formateur note les mots clés au tableau.

L'objectif est ici de prendre conscience de l'effet que le changement peut avoir sur la personne.

Objectifs

- Développer la conscience de soi
- Développer la gestion du stress, faire face à des situations inattendues

L'adaptation en situation (20 min)

Le formateur constitue 2 groupes et donne une situation impliquant la compétence d'adaptabilité (voir exemples*).

Il demande au 1er groupe de "construire" une personne qui serait capable de s'adapter à cette situation et au 2nd groupe de "construire" une personne qui ne serait pas capable de s'adapter.

Mise en commun des résultats et échanges.

Le formateur apporte des informations complémentaires si nécessaire.

Le formateur peut répéter l'activité et échanger les consignes entre les 2 groupes.

*Exemple de situations :

- Vous commencez à travailler avec une nouvelle équipe
- Vous travaillez avec un nouveau logiciel qui ne fonctionne pas bien
- Vous arrivez sur un chantier et constatez que les matériaux n'ont pas été livrés
- Vous arrivez au bureau et le téléphone ne fonctionne pas. Vous attendiez des appels téléphoniques importants.
- Vous vous rendez compte que la pointeuse ne fonctionne plus.
- On vous confie la tâche de vous occuper d'un nouvel employé qui parle mal votre langue.

Objectifs

- Appliquer les compétences en matière de résolution de problèmes
- Travailler en équipe

Adaptation et résilience : conseils (10 min)

Le formateur enseigne ensuite aux apprenants les différentes façons de développer leur capacité d'adaptation, tout en développant leur résilience.

- Se lancer des défis
- Sortir de sa zone de confort
- Apprendre à gérer ses émotions / développer son intelligence émotionnelle
- Trouver des moyens non destructifs d'exprimer ses émotions
- Accepter l'échec
- Développer l'esprit d'équipe

	• Demander un retour d'information / ne pas avoir peur de demander de l'aide • Se former / apprendre de nouvelles choses, développer sa curiosité • Apprendre à accepter le changement • Apprendre à gérer le stress Conclusion (10 min) Conclure l'activité par une discussion et un questionnaire final, en demandant aux participants de réfléchir à la partie de l'activité qui les a aidés à mieux comprendre les concepts abordés, aux concepts qu'ils ont trouvés les plus difficiles et à la manière dont ils prévoient d'appliquer les outils proposés dans leur vie professionnelle.
Méthode	• Travail individuel et travail collectif • Présentation devant le groupe • Echanges et discussions
Évaluation (questions)	Débats et échanges : • Quels éléments de l'activité vous ont aidé à mieux comprendre les concepts abordés ? • Quel a été le concept le plus difficile à comprendre pour vous ? • Pensez-vous que les capacités d'adaptation peuvent être utiles dans votre carrière ? Pourquoi ? • Pensez-vous que vous utiliserez les outils proposés pour développer davantage les compétences discutées après l'atelier ? Comment comptez-vous les mettre en œuvre ?
Liens / Références	<u>Développement des capacités d'adaptation et de la résilience des employés : Une bonne affaire pour les organisations</u>

Activité 2

Titre de l'activité	L'arbre de la résilience
Sujet	Adaptabilité et résilience
Objectif	Développer les capacités d'adaptation et de résilience
Public cible	Apprenants adultes
Durée	1h
Objectifs d'apprentissage	• Comprendre les concepts d'adaptabilité et de résilience • Comprendre les composantes de l'adaptabilité et de la résilience • Découvrir comment la résilience peut améliorer la capacité d'adaptation
Matériel nécessaire	• Tableau des forces • Puzzle de l'arbre de la résilience • Ordinateur pour réaliser le puzzle en ligne puzzle.org • Tableau blanc & marqueurs
Étapes de mise en œuvre	Définition (5 min) • En groupe, le formateur demande aux participants comment ils définissent la résilience et en quoi elle peut améliorer les capacités d'adaptation. • Le formateur note les mots clés au tableau. Tableau des forces (15 min) • Comprendre les concepts d'adaptation et de résilience et les liens entre les 2 concepts • Distribuer le tableau de résilience et expliquer aux participants comment le remplir • Laisser un moment à chaque apprenant pour le remplir • Inviter les participants à parler de ce qu'ils ont écrit

Les personnes qui m'aiment me soutiennent et peuvent m'aider	Les expériences et les activités que j'aime
J'ai	J'aime
Les points forts sur lesquels je peux m'appuyer	Les problèmes que j'ai résolus. Ce que j'ai appris de mes erreurs.
Je suis	Je peux

Objectif

- Découvrir les forces, les outils et les moteurs de son adaptabilité et de sa résilience

Puzzle (15 min)

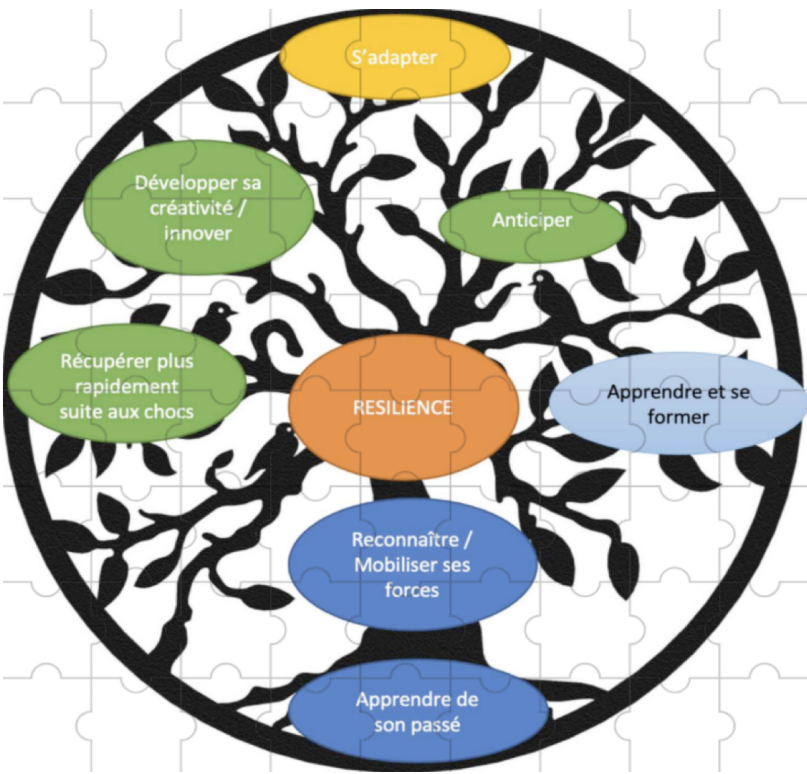
Le formateur explique ce qu'est une carte mentale.

Il divise ensuite le groupe en sous-groupes.

Il donne la consigne d'assembler les pièces d'un puzzle afin de reconstituer la carte mentale de l'arbre de la résilience.

Le formateur distribue les pièces et laisse un moment aux participants pour qu'ils les assemblent.

Le formateur invite les participants à décrire la carte terminée et à discuter du sujet.

	 Objectifs • Découvrir comment la résilience peut améliorer la capacité d'adaptation • Comprendre les composantes de l'adaptabilité et de la résilience • Travailler en équipe
Méthode	• Travail individuel et travail collectif • Présentation devant le groupe • Echanges et discussion
Évaluation (questions)	Débats et échanges : • Avez-vous compris les concepts abordés dans l'activité ? • Quels sont les concepts qui peuvent vous sembler compliqués ? • Avez-vous eu des difficultés à définir vos forces/atouts ? • La carte mentale vous aide-t-elle à visualiser le lien entre les deux compétences ?
Liens / Références	<u>Développement des capacités d'adaptation et de la résilience des employés</u>



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union