



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



4.3 Initiative

Activité 1

Titre de l'activité	Le pour et le contre
Sujet	Conscience de ses forces et de ses faiblesses
Objectif	Développer la connaissance de soi en prenant conscience de ses qualités et capacités positives et négatives
Public cible	Apprenants adultes
Durée	1h
Objectifs d'apprentissage	• Identifier / capacité à analyser ses forces et ses faiblesses • Synthétiser les forces et faiblesses dans une argumentation critique
Matériel nécessaire	• Papier, stylos • Fiche de travail (points forts et faiblesses) • Ballon
Étapes de mise en œuvre	Cette activité est un moyen de prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses sur lesquelles construire son développement personnel, établir de meilleures relations interpersonnelles grâce à une meilleure connaissance de soi et à une plus grande tolérance envers les autres. Introduction (10 min) Le formateur introduit théoriquement la question de la connaissance de soi. Il peut donner des exemples concrets de situations où une personne doit parler de ses qualités, de ses intérêts ou de ses objectifs (par exemple, lors d'un entretien dans le cadre d'une candidature à un emploi). Il convient, en particulier pour les apprenants peu qualifiés, que le formateur présente ses propres forces et faiblesses afin de créer une atmosphère appropriée et une motivation de travail pour les apprenants.

Le formateur explique la procédure et les objectifs de l'activité. Il insiste sur le fait qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses dans cette activité et invite donc les apprenants à être aussi honnêtes que possible.

Mise en œuvre de l'activité (20 min)

Le formateur distribue la fiche de travail* aux apprenants.

Il encourage les apprenants à réfléchir sur leurs forces et leurs faiblesses.

Il rappelle aux apprenants qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

*Fiche de travail

METTRE L'ACCENT SUR NOS FORCES

Comprendre nos forces nous aide à identifier les carrières où nous pourrions briller. Utilisation T-chart ci-dessous pour énumérer certaines choses pour lesquelles vous êtes vraiment doué. Ensuite, énumérez certaines choses que vous pourriez améliorer. Penchez-vous sur vos forces. Ne laissez pas vos faiblesses vous décourager.

POINTS FORTS	FAIBLESSES

Analyse de l'activité (20 min)

Le formateur invite le volontaire à présenter ses forces et ses faiblesses. Si quelqu'un se porte volontaire, il lui lance la balle. Pendant la présentation du travail, le formateur peut poser des questions complémentaires, en s'assurant de bien comprendre ce que dit l'apprenant (écoute empathique).

Après la présentation, l'apprenant lance la balle à un autre apprenant qui présente ses idées. L'activité s'arrête quand tous les participants se sont exprimés.

Conclusion (10 min)

Le formateur peut compter combien de points forts et combien de points faibles ont été identifiés au total.

	S'il y a des différences dans les nombres, il peut en discuter les raisons.
Méthode	• Travail individuel • Présentation devant le groupe
Évaluation (questions)	• Quels sont les aspects que vous avez eu le plus de mal à identifier ? • Pourquoi pensez-vous que nous avons du mal à dire ce que nous apprécions chez nous ? • Dans quelles situations avez-vous réfléchi à vos forces et faiblesses ?
Liens / Références	<u>Identifier ses forces et ses faiblesses (Version originale en anglais)</u>

Activité 2

Titre de l'activité	Bilan de performance (ce que j'ai fait hier)
Sujet	- Responsabilité à l'égard de sa propre situation - Objectifs personnels - Gestion du temps et organisation
Objectif	- Prise de conscience de la responsabilité de sa propre situation. - Comparaison des visions et des objectifs avec les mesures réelles que nous prenons chaque jour. - Prise de conscience de la manière dont nous gérons notre temps.
Public cible	Apprenants adultes
Durée	45 min
Objectifs d'apprentissage	- Évaluer de manière critique la façon dont nous poursuivons la réalisation de nos objectifs personnels. - Renforcer la prise de conscience de la responsabilité de ses actes, en gardant à l'esprit les priorités et les moyens de les réaliser. - Permettre aux apprenants de mieux comprendre la manière dont ils gèrent leur temps - Évaluer de manière critique l'efficacité des activités courantes par rapport aux objectifs personnels - Encourager le sens des responsabilités et de l'initiative.
Matériel nécessaire	- Papier, stylos - Tableau à feuilles mobiles / tableau blanc avec marqueurs
Étapes de mise en œuvre	1. Introduction (5 min) Présentation des objectifs d'apprentissage de l'activité. 2. Mise en œuvre (10 min) Le formateur distribue les fiches de travail aux apprenants. Les apprenants sont invités à se rappeler et à écrire 10 activités qu'ils ont réalisées hier. Ils doivent également attribuer une durée approximative à chaque activité. Après avoir rempli la première page, ils sont invités à retourner la feuille de travail. Le formateur explique brièvement la tâche à accomplir sur la deuxième page de la feuille.

	Sur la deuxième page, les apprenants sont invités à inscrire les 5 activités qu'ils aimeraient le plus faire, qu'ils aient ou non les compétences, le temps ou l'argent pour les réaliser. Il peut également s'agir de certains souhaits, de leurs attentes pour l'avenir, qui peuvent être liés ou non à une activité particulière. 3. Analyse (15 min) L'analyse peut se faire dans le cadre d'une présentation individuelle ou d'une conversation à deux. Si elle se fait en binôme, il est conseillé que l'apprenant 1 fasse un rapport des activités et souhaits de l'apprenant 2. Les tâches sont échangées au cours de la conversation. 4. Réflexion (10 min) Après l'analyse, un espace pour la réflexion. Le formateur pose des questions visant à découvrir les forces personnelles ainsi que les ressources nécessaires à la réalisation des souhaits/objectifs. Si nécessaire, le formateur guide et encourage les participants à trouver des moyens de répondre de manière réaliste à leurs attentes. Il est conseillé au formateur d'avoir au moins des compétences de base en matière de conseil pour cette activité. Le formateur peut également inviter l'apprenant à citer les trois ressources les plus importantes dont il aurait besoin pour réaliser l'un de ses 5 objectifs ou souhaits. 5. Résumé (5 min) Le formateur explique comment le développement personnel est lié à la planification et à la fixation d'objectifs réalistes et réalisables. Il convient d'utiliser des exemples concrets pour souligner la nécessité de procéder par étapes pour atteindre un objectif (par exemple : créer une entreprise, courir un marathon, apprendre une langue, ...) et de gérer efficacement les étapes liées à l'atteinte de l'objectif. Dans le même temps, le formateur met l'accent sur la condition préalable à la réalisation d'objectifs personnels : la responsabilité de son propre développement personnel.
Méthode	• Travail individuel, présentation devant le groupe, dialogue, analyse. • L'activité doit faire l'objet d'une discussion individuelle ou en petits groupes sur la pertinence des objectifs fixés.
Évaluation (questions)	• Souhaiteriez-vous changer quelque chose dans la structure de vos activités quotidiennes ? Si oui, lesquelles et pourquoi ? Par quoi préféreriez-vous les remplacer ? • Selon vous, quelles sont les qualités des personnes que vous considérez comme ayant réussi ? En quoi se distinguent-elles de vous ?
Liens / Références	Comment se fixer des objectifs de développement personnel ?



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union