

ACTIVITÉ PRATIQUE : Mandala sur la qualité de vie

Auteur : LebensGroß GmbH

Cadre de compétences EntreComp : conscience de soi et efficacité personnelle.

Cette activité pratique contribue à la conscience de soi et à l'efficacité personnelle. La conscience de soi et l'efficacité personnelle sont des ressources dont les gens ont besoin pour se développer. Cet exercice encourage les participants à réfléchir sur eux-mêmes et renforce leur estime de soi. L'activité renforce la confiance en soi et la conscience de ses forces.

Objet et destinataires

L'activité vise à améliorer la qualité de la vie et à faire les premiers pas vers le développement durable.

L'amélioration. Elle peut être mise en œuvre dans de nombreux domaines, par exemple dans le cadre de la formation, à l'école et au travail. La méthode peut être utilisée pour tous les groupes cibles. Des apprenants aux formateurs, en passant par les éducateurs et même les amis ou les membres de la famille. Une méthode de travail centrée sur la personne a été choisie pour cette activité pratique. L'exercice s'intitule "Mandala de la qualité de vie". La qualité de vie est une valeur individuelle qui est influencée par de nombreux facteurs, tels que les sentiments, les différents modes de vie et les expériences. L'une des principales tâches du travail centré sur la personne est de faciliter les expériences de valeur, de sorte que les expériences de vie deviennent riches et que l'on puisse atteindre ses objectifs.

Résultats de l'apprentissage

Les élèves peuvent utiliser cette méthode pour identifier les domaines les plus importants pour la qualité de vie. En suivant la structure, ils peuvent illustrer ce que la personne fait ou a fait pour améliorer sa qualité de vie.

Remarque : il est également possible de lier le mandala à une œuvre ou à un thème spécifique et de le renommer.



Description des activités et des exercices

Cette activité pratique est un mandala présenté sous la forme d'une carte thématique : mon mandala personnel de qualité de vie (... la qualité de vie signifie pour moi...)

Phase 1 Description et activités des étudiants

- Dans le cercle le plus intérieur, la personne écrit les termes des domaines qui constituent la qualité de vie dans les 8 (ou 10) champs.
 - Par exemple, le facilitateur/enseignant demande à l'apprenant d'écrire dans le cercle le plus à l'intérieur en utilisant les questions suivantes :
 - Qu'est-ce qui est particulièrement important pour vous dans la vie ?
 - Qu'est-ce qui fait battre votre cœur ?
 - Qu'est-ce qui vous rend heureux ?
 - Qu'est-ce qui vous satisfait ? Exemples : famille / sport / vacances / créativité.
- Dans le cercle suivant, l'animateur demande aux participants d'énumérer les personnes, les activités et les lieux qui sont importants pour ces domaines.
 - Le week-end, j'organise toujours une soirée jeux avec ma famille....
 - Une fois par semaine, je fais de la randonnée à l'adresse
 - Les week-ends prolongés, je pars toujours en vacances avec ma petite amie.....
 - J'invente mes propres histoires....
- Le cercle suivant concerne les activités futures que le participant aimerait faire une ou plusieurs fois. Là encore, des activités et/ou des lieux ou des personnes peuvent être nommés.
 - Exemples : je visite ma famille en Italie / je fais une excursion en canoë avec un groupe / je retourne en Afrique / je me forme pour devenir écrivain.
- Dans le cercle le plus extérieur (nuages extérieurs), le formateur/médiateur demande à la personne d'écrire les premières mesures qu'elle va prendre :
 - Que puis-je faire pour réaliser mon idée ?
 - Quelle peut être la première étape dans tous les cas ?

Étape 2 Contrôle de la compilation



Co-funded by
the European Union

Le soutien de la Commission européenne à cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Lorsque vous remplissez le modèle, veillez à ce que l'un des cercles soit toujours entièrement rempli. Travaillez étape par étape. Il y a une logique derrière tout cela, c'est pourquoi il faut toujours travailler en suivant un flux.

Évaluation de l'étape 3

Cet exercice doit être considéré comme un plan d'action, car il se déroule sur une période plus longue.

Dans cet exercice, il est important que les participants prennent une part active à l'analyse de leurs problèmes. Il s'agit d'améliorer leur qualité de vie.

L'esprit critique est également encouragé. Les participants doivent réfléchir à leur avenir.

Méthodologie

Il s'agit d'une fiche thématique. Elle est imprimée sur une feuille A4. Il peut également s'agir d'une activité de groupe et le mandala peut être fixé au mur sur un panneau d'affichage. Si les personnes ne sont pas en mesure d'écrire, il est également possible d'utiliser des symboles ou des outils tactiles (par exemple, en remplaçant les mots par des symboles ou en collant des étiquettes en braille, en prenant des photos ou en réalisant des collages). La méthode peut être utilisée pour tout le monde les groupes cibles. Des apprenants aux formateurs et éducateurs.

Ressources de soutien

- [L'entrepreneuriat est une question de conscience de soi et d'efficacité personnelle : L'entrepreneuriat est une question de conscience de soi et d'efficacité personnelle - YouTube \(17.08.2023\)](#)
- Conscience de soi : apprendre à connaître son potentiel intérieur : [Conscience de soi : apprendre à connaître son potentiel intérieur - YouTube \(17.08.2023\)](#)
- Fiche de travail : Mandala : [tool_mandala.pdf \(artiset.ch\) \(17.08.2023\)](#)
- [Outils de réflexion centrée sur la personne | HSA | Conseil | Formation \(helensandersonassociates.co.uk\) \(17.08.2023\)](#)

Durée : environ 2 ½ heures à une demi-journée

Niveau de compétence : cet exercice requiert des compétences telles que l'exécution de tâches simples. Il s'agit d'un exercice guidé qui peut être réalisé seul ou en groupe.



Co-funded by
the European Union

Le soutien de la Commission européenne à cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.