

CONSEIL : "Je suis..." Méthode d'autoréflexion**Auteur : LebensGroß GmbH****Cadre EntreComp : Conscience de soi et efficacité personnelle**

Nous nous référons aux compétences EntreComp. Ce conseil porte sur la conscience de soi et l'efficacité personnelle.

La conscience de soi et l'efficacité personnelle font référence au fait qu'une personne, dans notre cas l'apprenant, se sent capable de mettre en œuvre ses convictions dans une situation donnée. Cela signifie également être convaincu de ses propres compétences et jugements, ainsi que de sa capacité à agir avec confiance. Elle implique également la capacité à comprendre ses propres émotions et sentiments, ainsi que ses forces et ses faiblesses.

Cette méthode est une approche stratégique de l'autodescription.

Objet et destinataires

Cette méthode peut être utilisée dans tous les secteurs et dans différentes situations. La suggestion est adaptée à tous les groupes cibles pour travailler de manière simple et sans complication.

C'est un excellent outil pour les activités de groupe. Les participants se présentent à l'aide d'une feuille (modèle) et réfléchissent ensuite à qui ils sont. Pour que l'exercice fonctionne, tous les participants doivent être activement impliqués.

Description de la ressource

Cet exercice est un exercice d'autoréflexion. Il s'agit de s'imaginer et de réfléchir à qui l'on est.

Comment réaliser l'exercice :

- Elle commence par la distribution d'une feuille de travail. Le formateur/médiateur distribue une feuille de travail. (préparée par le formateur/médiateur) :
Le document s'intitule : Je suis ...
- Les élèves sont invités à inscrire leur nom sur la feuille.... Chaque champ de la feuille est rempli à l'aide de
des "mots", des "phrases", des "dessins" sur le sujet.
- Le formateur/facilitateur soutient les participants en donnant des exemples qui pourraient convenir aux participants (travail, rêves, souhaits, peurs, famille...).

Réflexion :

Les élèves sont ensuite invités à présenter ce qu'ils ont écrit et à le partager avec d'autres. Il est important de motiver les participants timides et réticents à s'exprimer. *Toutefois, s'ils ne veulent pas le faire, ils ne sont pas obligés de le faire (cela doit toujours être précisé).

L'étape suivante est le partage de l'expérience. Le formateur/modérateur peut poser les questions suivantes. Qu'est-ce qui n'a pas changé ?

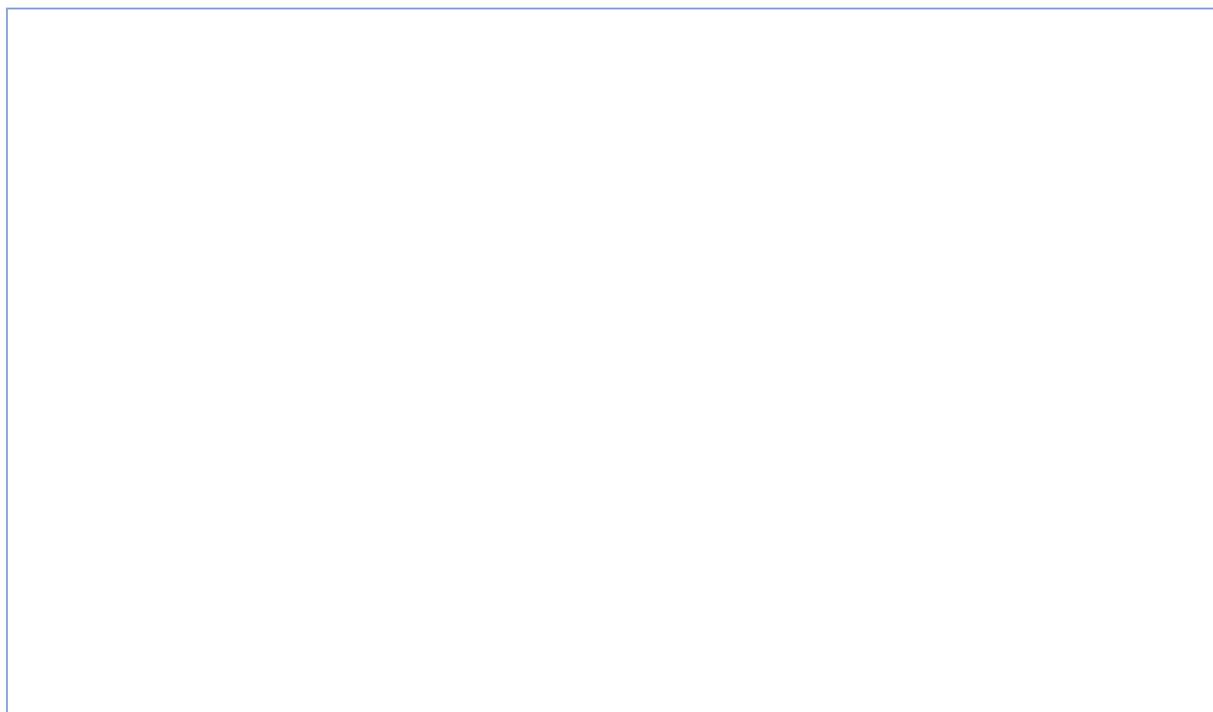
- Qu'est-ce qui est différent ?
- Avez-vous reconnu quelque chose en vous ? Si c'est le cas, de quoi s'agit-il ?

Dernière étape : les cartes (fiches de travail) sont affichées au mur.

Le formateur/facilitateur peut résumer les caractéristiques et les aspects du groupe (classe) et les partager avec l'ensemble du groupe, par exemple lors de la leçon suivante.

Durée : L'exercice complet dure environ 1 heure (voir Fit for Inclusion-Beratungstool).





Meilleures pratiques ou exemples utiles

- L'entrepreneuriat est une question de conscience de soi et d'efficacité personnelle. Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=ScKfciKwSwU> (17.08.2023)
- Auto-efficacité : Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=HnACsrdGZAI> (17.08.2023)
- Planification centrée sur la personne : PATH, MAPS et cercles de soutien - Inclusion Press (17.08.2023)
- Coesi - Fit for inclusion [Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH \(lebenshilfen-sd.at\)](https://en.lebenshilfen-sd.at)
https://en.lebenshilfen-sd.at/english/coesi_project/products_produkte (28.08.2023)

