



Établis par l'Union européenne, les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement la position de l'Union européenne ou de l'Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique). Ni l'Union européenne ni l'autorité subventionnaire n'assument la responsabilité de ces points de vue.



Cofinancé par  
l'Union européenne

# Life Skills for YOUTH



# GUIDE



Site web  
[www.LifeSkills4YOUTH.eu](http://www.LifeSkills4YOUTH.eu)



IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOS  
EDUCATION CENTRE GEOS



pistes solidaires





Établis par l'Union européenne, les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement la position de l'Union européenne ou de l'Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique). Ni l'Union européenne ni l'autorité subventionnaire n'assument la responsabilité de ces points de vue.



Cofinancé par  
l'Union européenne

**Nom du projet :** Life Skills 4 Youth

**Numéro de projet :** 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175417

**Auteurs du document :** **ibis acam Bildungs GmbH**  
Mission Locale Pays Basque  
Asociación Caminos - Asociacion para el intercambio educacion y desarrollo social  
Izobrazevalni center Geoss d.o.o.  
Pistes solidaires

**Coordinateur du projet :** **Mission Locale Pays Basque**

**i USAGE:** Ce guide peut être utilisé soit en version numérique, soit en version imprimable.

Pour le guide numérique, vous trouverez des liens tout au long du document pour naviguer facilement.

Pour le guide imprimable, veuillez utiliser les références de page ou les codes QR fournis.

@2025





# NOTE ÉDITORIALE

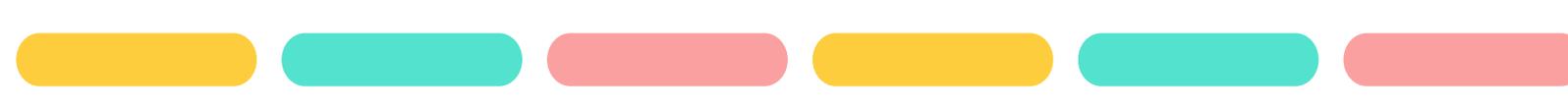
Life Skills 4 Youth (LS4YOU) est une ressource précieuse, riche en stratégies pratiques, destinée aux animateurs jeunesse, aux formateurs et aux professionnels qui souhaitent accompagner les jeunes dans leur parcours personnel et professionnel. Ancré dans la pensée conceptuelle et la psychologie positive, ce guide propose des outils, des méthodes et des bonnes pratiques concrets pour accompagner efficacement les jeunes de manière ciblée et efficace.

## compétences essentielles à la vie

- **Personnalité (renforcer l'assurance en soi et l'identité)**
- **Auto-marketing (mettre en valeur vos atouts uniques)**
- **Bien-être physique et mental (favoriser la résilience et la vitalité)**
- **Ressources financières et matérielles (cultiver la liberté financière)**

Ce guide se présente comme une recette, conçue pour une application concrète et fluide. Il propose des instructions claires, des exercices stimulants et des ressources numériques pour accompagner durablement les jeunes. L'objectif est de donner aux professionnels des techniques pratiques, facilement adaptables à différents publics et contextes.

Outre les méthodes et exercices pratiques décrits dans le guide, le projet LS4YOU propose une plateforme numérique dynamique proposant des parcours d'apprentissage stimulants pour les jeunes. Accessible et conviviale, cette plateforme ne nécessite aucune inscription et permet aux jeunes de développer leurs compétences de vie de manière flexible et autonome. Grâce à des auto-évaluations, des activités interactives et des formats d'apprentissage mixtes, elle valorise les efforts des professionnels et facilite l'application concrète de la méthode LS4YOU, en ligne comme en présentiel.





# Table des matières

05	<u>1 La formule LS4YOU</u>
06	<u>2 Groupe cible</u>
11	<u>3 Découvrez l'approche LS4YOU</u>
13	<u>4 Adoptez l'approche LS4YOU</u>
19	<u>5 Influence, avantages et valeur ajoutée</u>
21	<u>6 LS4YOU Methodbox</u>
22	<u>Méthodes pour la PERSONNALITÉ</u>
40	<u>Méthodes d' AUTOMARKETING</u>
59	<u>Méthodes pour le BIEN ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL</u>
81	<u>Méthodes pour les RESSOURCES FINANCIÈRES ET MATÉRIELLES</u>



1

# LA FORMULE LS4YOU

Éléments essentiels pour une exécution réussie :

- Empathie – une conscience profonde des défis et des aspirations uniques auxquels sont confrontés les jeunes.
- Structure – Un chemin clair nous guidant à travers le voyage transformateur en 3 phases : identifier, mesurer, mettre en œuvre.
- Flexibilité et créativité – adopter diverses méthodes et explorer une gamme d'approches.
- Maîtrise du numérique – Engagement sécurisé avec la plateforme interactive LS4YOU.
- Engagement pratique – autonomiser activement les jeunes et faciliter des expériences authentiques.
- Motivation et soutien – permettre aux jeunes de découvrir leurs forces et de poursuivre leurs aspirations.
- Réflexion – Feedback et évaluations cohérentes pour éclairer les progrès.



Étapes vers le succès :

### Identifier:

- Les jeunes se lancent dans un voyage pour découvrir leurs forces, leurs passions et leurs obstacles.
- Méthodes : introspection, élaboration narrative, cartographie visuelle, rétroaction collaborative.

### Mesurer:

- Évaluez vos capacités et vos talents avec honnêteté.
- Méthodes : matrices de compétences, auto-évaluations, feedback complet, ressources numériques.

### Mettre en œuvre:

- Saisissez l'opportunité d'appliquer et d'élargir vos connaissances dans des scénarios réels.
- Méthodes : jeux de rôle engageants, projets pratiques, mentorat responsabilisant, gamification dynamique.



2

# GROUPE CIBLE

Le guide LS4YOU s'adresse aux professionnels et aux organisations qui s'engagent à accompagner les jeunes dans leur parcours vers l'avenir. Il cible principalement deux groupes cibles :

- **Groupe cible direct** : les personnes qui se consacrent à l'autonomisation des jeunes, les formateurs et les professionnels qui guident et encadrent les jeunes, en leur fournissant des compétences de vie essentielles.
- **Groupe cible indirect** : Jeunes en quête d'exploration ou de transformation. Cela comprend les jeunes qui:
  - font face aux défis du passage de la vie scolaire au monde du travail,
  - doivent réaligner leur parcours professionnel, ou
  - sont influencés par des défis sociaux ou économiques.



# 63%

**des jeunes en Europe perçoivent le soutien qu'ils reçoivent pour leur orientation professionnelle comme insuffisant**

[bertelsmann-stiftung.de](https://www.bertelsmann-stiftung.de)

De plus, ce guide constitue une ressource précieuse pour les établissements d'enseignement, les organisations sociales et les centres de conseil, leur permettant d'intégrer des méthodes innovantes dans leurs engagements auprès des jeunes.





Dans le monde d'aujourd'hui, les jeunes sont confrontés à des défis complexes qui influencent considérablement leur développement social, professionnel et personnel. Ces obstacles sont souvent liés à des problèmes systémiques et touchent particulièrement ceux qui évoluent dans des conditions de vie précaires ou instables.

### Les jeunes traversant des périodes de transition difficiles

- NEET (non engagés dans l'éducation, l'emploi ou la formation)
- L'absence d'orientation professionnelle conduit de nombreux jeunes à se retrouver dans des postes instables ou temporaires ou à effectuer des stages après l'école, ce qui offre des opportunités limitées à long terme.
- Le marché du travail en pleine expansion exige non seulement des connaissances spécialisées, mais également un riche ensemble de compétences de vie interdisciplinaires, notamment l'auto-organisation, la pensée critique et la résilience – des qualités souvent négligées dans les systèmes éducatifs conventionnels.

### Défis sociaux et économiques

- Dans de nombreux pays, les jeunes issus de l'immigration sont confrontés à un taux de chômage qui peut atteindre 30 % de plus que celui de leurs pairs autochtones du même âge.
- Les jeunes issus de milieux à faibles revenus rencontrent fréquemment des obstacles en matière d'éducation, de mentorat et de relations professionnelles, ce qui diminue leurs chances d'intégration durable sur le marché du travail.
- L'incertitude financière pousse souvent les individus à occuper prématurément des postes peu qualifiés, limitant ainsi leurs chances de croissance et d'avancement à long terme.

### Obstacles psychologiques et émotionnels

- Les recherches indiquent que jusqu'à 70 % des jeunes en Europe ressentent un stress et une incertitude accrus quant à leur avenir.
- Le bien-être mental de nos jeunes a été confronté à d'importants défis, notamment suite à la pandémie de COVID-19. Les sentiments de dépression, d'anxiété et de stress sont devenus plus fréquents, souvent liés aux incertitudes entourant l'éducation et l'emploi.
- L'absence de systèmes de soutien en matière de santé mentale, combinée aux attentes de la société, peut entraver la croissance personnelle des jeunes.

### Obstacles rencontrés par les professionnels du travail auprès des jeunes

- De nombreux professionnels sont confrontés à un éventail croissant de défis et ont besoin de méthodes et d'outils efficaces pour responsabiliser les jeunes sur le plan personnel.
- La numérisation et les approches d'apprentissage hybrides gagnent en importance, mais tous les professionnels ne sont pas suffisamment équipés pour exploiter avec compétence la puissance des plateformes d'apprentissage numérique ou des techniques de coaching en ligne.
- Le travail traditionnel auprès des jeunes rencontre des difficultés pour transmettre aux jeunes des compétences de vie holistiques et pratiques, des compétences qui vont bien au-delà des limites des offres éducatives conventionnelles.





# PERSONNAGES

Le projet LS4YOU a été conçu pour s'attaquer directement à ces défis. Les jeunes sont des personnes complexes et uniques, mais leurs difficultés partagent souvent des points communs. Pour mieux comprendre leurs besoins et créer des approches personnalisées pour les accompagner, ce guide fait appel à des personnages imaginatifs mais attachants.

- Les personnages permettent aux professionnels d'acquérir une connaissance plus approfondie des expériences des jeunes.
- Les personnages révèlent les défis et les possibilités communs auxquels les jeunes sont confrontés.
- Les personnages permettent une mise en œuvre ciblée de la méthode LS4YOU en adaptant les approches à diverses circonstances de vie.

## LEA

 21 ans

 FRANCE



### BIOGRAPHIE

Elle possède un diplôme d'études secondaires professionnelles en services à la personne.

Léa vit toujours chez ses parents, mais rêve d'avoir son propre appartement. Avec leurs revenus modestes, le chemin vers l'indépendance semble semé d'embûches. Nichée à la campagne, à seulement 25 minutes de la ville, elle n'a pas encore commencé à apprendre à conduire. Pendant ses loisirs, elle apprécie les sorties entre amis, se passionne pour les cosmétiques, est active sur les réseaux sociaux et adore les animaux. Ses plus grands défis sont de prendre des cours de conduite, de trouver son propre appartement et de choisir une carrière qui lui corresponde. Idéalement, elle se voit s'épanouir en tant qu'influenceuse dans le monde animalier ou cosmétique.

### OBJECTIFS

- Objectifs à court terme : Léa souhaite prendre des cours de conduite et obtenir une aide financière. Actuellement, elle se sent perdue et cherche des conseils pour préparer son avenir. Elle pourrait également envisager des possibilités d'apprentissage. Elle souhaite également apprendre à trouver un appartement et à trouver rapidement un emploi pour générer des revenus.
- Aspirations à long terme : Son rêve ultime est d'avoir son propre appartement et de devenir indépendante. Elle souhaite construire son propre parcours et se construire une carrière épanouissante.

### MOTIVATION

Léa est animée par un profond désir d'indépendance financière et d'autonomie. Elle adhère à l'idée de chercher du soutien pour concrétiser ses rêves. Son apprentissage est orienté vers la pratique : elle aspire à devenir influenceuse, mais hésite sur la voie à suivre pour y parvenir et a besoin d'être guidée pour organiser ses pensées. Léa maîtrise parfaitement les réseaux sociaux et est active sur des plateformes comme TikTok, Instagram et YouTube. Bien qu'elle reconnaisse les risques potentiels du monde numérique, elle recherche néanmoins de l'aide pour les tâches administratives numériques, comme la rédaction d'un CV ou le remplissage de documents officiels.

### PERSONNALITÉ

**Sociabilité et curiosité**



**Assurance**



**conscience de soi**



### COMPÉTENCES



Communication



Acceptation des choix



Responsabilité individuelle



Connexions numériques

### BESOINS



Orientation professionnelle



Soutien



mobilité



Finance

# ADI

 17 ans

 SLOVÉNIE



## BIOGRAPHIE

Il est inscrit dans un lycée professionnel où il poursuit assidûment ses études. Il se rend souvent au centre pour jeunes, un lieu qui lui offre des liens et un sentiment d'appartenance. Résidant avec ses deux frères dans un appartement confortable à proximité du centre jeunesse, il gère les difficultés d'une famille ouvrière aux ressources financières limitées. L'origine immigrée de sa famille complexifie leur parcours et présente des obstacles qui exigent de la résilience. Pendant ses loisirs, Adi trouve du plaisir à jouer aux jeux vidéo, à savourer des moments entre amis, à utiliser son téléphone portable et à jouer au football. Cependant, il est confronté à des difficultés importantes, notamment des notes difficiles, des contraintes financières et un sentiment d'infériorité sociale. De plus, il a noué des amitiés avec des personnes susceptibles de le dérouter, dont certaines consomment occasionnellement de la drogue.

## OBJECTIFS

- Aspirations à court terme : Adi souhaite exceller à ses examens et terminer triomphalement l'année scolaire en cours.
- Aspirations à long terme : Sa plus grande ambition est de terminer ses études.

## MOTIVATION

Adi est motivé par l'attrait des récompenses financières. Il s'épanouit dans des environnements où il peut vivre des expériences concrètes, adoptant la philosophie de l'apprentissage par la pratique. Ses prouesses numériques sont particulièrement remarquables sur son téléphone portable, tandis que ses compétences informatiques oscillent entre un niveau débutant et intermédiaire. Adi utilise principalement les outils numériques pour les jeux vidéo, avec une passion particulière pour les jeux de tir et la FIFA, qu'il apprécie aussi bien sur son téléphone portable que sur son ordinateur.

## BIOGRAPHIE

Il se lance dans un apprentissage interentreprises de mécanicien chez ibis acam, une décision prise suite aux difficultés rencontrées pour décrocher un apprentissage classique lié à ses notes. Pourtant, un doute persiste dans son esprit quant à l'adéquation de cette voie à ses aspirations. Son cœur aspire à un exutoire créatif et il envisage le monde dynamique de la création de contenu, inspiré par les réussites d'autres personnes sur les réseaux sociaux. Sa passion pour le chant et la danse hip-hop nourrit ce rêve. Issu d'une famille ouvrière, Léo se définit comme neurodivergent. Élevé par sa mère célibataire, qui jongle avec son travail dans la vente au détail, ses horaires matinaux, tardifs et de week-end, il gère sa vie sans la présence de son père. Avec peu de temps libre avec sa mère, il a appris à assumer lui-même de nombreuses responsabilités. Enfant unique, il trouve souvent du réconfort et de la compagnie auprès de ses amis au parc, car le petit appartement qu'il partage avec sa mère peut être étouffant. Ce cadre de vie précaire l'empêche de se concentrer sur ses études et d'envisager son avenir. Face à son incertitude quant à son orientation professionnelle, le Service Public de l'Emploi (AMS) l'a orienté vers un apprentissage de mécanicien, un choix influencé par ses résultats scolaires. Bien qu'il soit porté vers une carrière créative, il a été encouragé à suivre une voie plus traditionnelle.

## OBJECTIFS

- Objectifs à court terme : Léo aspire à atteindre l'indépendance financière, ce qui lui permettrait d'avoir son propre appartement.
- Aspirations à long terme : Il souhaite atteindre une sécurité financière qui lui permettra de subvenir aux besoins de sa mère. Il souhaite également entreprendre une carrière qui lui apporte de la joie et favorise son épanouissement.

## MOTIVATION

Léo aspire à élever les autres grâce à son contenu, suscitant la passion de la danse chez les jeunes. Il s'épanouit dans l'univers numérique, absorbant les connaissances grâce à des vidéos explicatives, de courts extraits, des modules d'apprentissage concis et des expériences ludiques captivantes. Ses plateformes préférées incluent YouTube, TikTok et divers sites web proposant des opportunités d'apprentissage numérique dynamiques. Fort de solides compétences numériques dans le domaine créatif, notamment en montage vidéo, il navigue avec brio dans le monde de la création de contenu. Bien que sa maîtrise des logiciels de bureautique reste basique, il utilise principalement les réseaux sociaux via son appareil mobile et participe activement aux communautés en ligne dédiées à la création de contenu.

## PERSONNALITÉ

Charisme



Bien-être et vitalité



Gestion de la pression



## COMPÉTENCES

- ★★★★☆ Maîtrise financière
- ★★★★☆ Capacité de croissance
- ★★★★☆ Responsabilité individuelle
- ★★★★★ Auto-marketing

## BESOINS

-  Sanctuaire de la Sérénité
-  Soutien
-  Établir des aspirations
-  possibilités pratiques

## PERSONNALITÉ

Autonomie



Reconnaissance de ses points forts



Reconnaissance de ses propres besoins



## COMPÉTENCES

- ★★★★☆ État d'esprit visionnaire
- ★★★★☆ Communication
- ★★★★☆ Présentation de soi
- ★★★★★ Engagement envers le devoir

## BESOINS

-  Vision pour demain
-  l'auto-amélioration
-  accepter les choix
-  Finance

# LÉO

 15 ans

 AUTRICHE



# MARIA

 21 ans

 ESPAGNE



## BIOGRAPHIE

Elle a terminé ses études et sa formation professionnelle et cherche actuellement son premier emploi permanent. Actuellement, elle navigue entre le chômage et l'incertitude quant à l'avenir. Issue d'un milieu modeste, sa mère se consacre aux tâches ménagères, son père aux travaux manuels et son jeune frère poursuit ses études. Le soutien de sa famille et de son entourage est très important pour elle. La plupart de ses amis sont restés dans leur ville natale, ce qui lui apporte un sentiment de stabilité. Maria est passionnée de musique, de maquillage, de bricolage et d'informatique. Son plus grand obstacle réside dans le doute, face à l'incertitude quant à ses aspirations futures.

## OBJECTIFS

- Objectifs à court terme : Maria aspire à l'indépendance financière, ce qui lui permettrait de façonner son avenir en toute liberté. Elle réfléchit à ses prochaines étapes : poursuivre ses études, entrer sur le marché du travail ou poursuivre son développement professionnel. Elle envisage également de partir à l'aventure avec ses amis et de découvrir le monde ensemble.
- Aspirations à long terme : Son objectif principal est d'obtenir un emploi stable et de pouvoir payer un loyer raisonnable ou d'ouvrir la voie à l'accession à la propriété.

## MOTIVATION

María aspire à plus de liberté et de stabilité. Elle aspire à gagner plus d'argent pour réaliser ses rêves, mais elle chérit l'idée de travailler pour vivre, et non de vivre pour travailler. Adeptes de la philosophie de l'apprentissage par la pratique, elle s'épanouit dans les expériences pratiques. Dotée d'un niveau moyen à élevé de culture numérique, María s'intéresse vivement à la programmation. Elle utilise principalement les applications de son téléphone et privilégie les courtes vidéos, car elles lui permettent d'assimiler rapidement et efficacement de nouvelles connaissances.

## PERSONNALITÉ

Curiosité



Auto-réflexion



Confiance en soi



## COMPÉTENCES

★★★★☆☆ Auto-marketing

★★★★☆☆ Motivation

★★★★☆☆ Programme

★★★★★★ Raisonement rationnel

## BESOINS

 Possibilités  Soutien

 Découvrir les aspirations  Finance



## Comment puis-je créer un personnage ?

- Qui est cet individu ? (Âge, sexe, lieu, profession, histoire)
- Quelle importance ont les environnements familiaux et sociaux ? (Liens, passions, obstacles)
- Quelles aspirations l'individu poursuit-il ? (Ambitions immédiates et futures)
- Qu'est-ce qui motive leur passion et quelles méthodes correspondent à leur parcours d'apprentissage ? (Incitations, styles d'apprentissage, compétences technologiques)
- Quelles sont ses compétences et ses connaissances actuelles ? (Capacités actuelles, domaines de croissance, lacunes en matière de connaissances)
- Quels défis nous attendent ? (Obstacles internes et externes)
- De quelle aide a-t-elle besoin et comment le guide pourrait-il lui être utile ? (Soutien requis, résultat attendu)



# Découvrez l'approche LS4YOU

LS4YOU s'appuie sur le Life Design, incarnant une approche proactive pour façonner intentionnellement son propre parcours. Le Life Design allie le design thinking, la psychologie positive et le modèle des cycles de vie (Life Loops), permettant ainsi à chacun de faire des choix innovants et adaptables. Cette approche, née à l'Université de Stanford, a été enrichie par des recherches approfondies et des applications concrètes.

Dans LS4YOU, le Life Design sert d'outil puissant aux jeunes pour découvrir leurs forces uniques, cultiver des compétences essentielles et prendre en charge leur avenir personnel avec confiance et détermination.

La méthode LS4YOU propose un parcours simple en trois étapes qui permet aux professionnels d'offrir un accompagnement personnalisé et efficace aux jeunes :



## Phase 1 : Identifier

- Les jeunes se lancent dans un voyage pour découvrir leurs forces, leurs passions et leurs opportunités de croissance uniques.
- Des techniques telles que l'auto-réflexion, la visualisation symbolique et les méthodes de narration numérique contribuent de manière significative à ce voyage.

## Phase 2 : Mesurer

- À ce stade, les capacités sont présentées, évaluées et catégorisées.
- Pour atteindre cet objectif, les experts utilisent des auto-évaluations, des matrices de compétences et des techniques de rétroaction collaborative.
- L'objectif est de réaliser une évaluation personnelle et d'établir des objectifs de croissance réalisables.

## Phase 3 : Mettre en œuvre

- Les jeunes mettent à profit leurs connaissances grâce à des exercices pratiques et à des activités engageantes.
- Ici, nous adoptons des approches ludiques, interactives et hybrides.
- L'objectif est de créer des voies durables d'apprentissage et de croissance.



# Compétences en conception de vie



Toutes les approches sont liées aux quatre compétences essentielles.



**Personnalité** : identité valorisante, assurance en soi, introspection.

**Auto-marketing** : mise en valeur des atouts uniques, perfectionnement des compétences, cultiver la présence en ligne.

**Bien-être physique et mental** : force, conscience émotionnelle, maîtrise du stress.

**Finances et ressources matérielles** : budgétisation stratégique, mode de vie écologique, gestion personnelle.

**Les compétences de vie revêtent une importance immense car**



- **Ils façonnent les destins professionnels** : les employeurs recherchent de plus en plus des compétences de vie à mesure que l'automatisation et la numérisation transforment ou supplantent les rôles traditionnels.
- **Ils renforcent le potentiel personnel d'action** : les individus dotés de solides compétences de vie font preuve d'une plus grande résilience, d'une plus grande créativité et d'une plus grande capacité à surmonter les défis par eux-mêmes.
- **Ils favorisent l'engagement social** : la capacité à communiquer et à collaborer efficacement est essentielle pour prospérer ensemble dans nos communautés.
- **Ils favorisent l'innovation et le progrès** : l'imagination et la pensée analytique sont essentielles pour surmonter les défis et stimuler les projets entrepreneuriaux.



# Adoptez l'approche LS4YOU



## Phase 1 : Identifier

Avant que les jeunes puissent s'engager dans un parcours ambitieux vers leur avenir, ils doivent d'abord se découvrir, reconnaître leur potentiel et envisager la voie qu'ils souhaitent suivre. Pourtant, nombreux sont ceux qui ne comprennent pas clairement leurs compétences, leurs passions et leurs perspectives d'évolution. C'est précisément là que la phase d'identification de la méthode LS4YOU joue un rôle essentiel.

### Quelle est l'essence de l'identification ?

**Cette phase initiale vise à permettre aux jeunes de reconnaître leurs forces, leurs faiblesses et leur potentiel. Elle englobe non seulement les compétences formelles, comme les résultats scolaires ou les aptitudes pratiques, mais aussi les compétences sociales et personnelles essentielles à une vie épanouissante.**

En s'engageant dans une exploration ciblée de leur propre personnalité, les jeunes acquièrent la capacité de s'évaluer plus efficacement et de découvrir les opportunités de vie et de carrière qui correspondent à leur véritable personnalité.



**BUT**

**L'objectif principal de cette phase est de permettre aux jeunes de développer une conscience profonde de leurs forces, de leurs valeurs et de leurs passions. Cette découverte de soi leur permettra d'évaluer véritablement leur potentiel et de progresser vers la phase suivante : l'évaluation de leurs compétences.**

**Les spécialistes jouent le rôle de mentors et de soutiens, guidant les jeunes à réfléchir à leurs idées et à les transformer en objectifs de développement tangibles.**

**La phase d'identification constitue la première étape d'un parcours bien organisé qui permet aux jeunes de prendre le contrôle actif de leur vie.**





# Techniques de reconnaissance

Pour permettre aux jeunes de découvrir leurs compétences uniques et leur potentiel illimité, la méthode LS4YOU utilise un large éventail de techniques interactives adaptées à la fois à l'exploration personnelle et aux efforts collaboratifs.

- **Exploration de soi et alignement individuel**

- Les questionnaires et les journaux de réflexion permettent aux jeunes de se connecter activement à leurs talents et à leurs aspirations.
- Les cartes mentales ou cartes de compétences fournissent un outil visuel puissant pour mettre en lumière vos points forts uniques et mettre en évidence les domaines propices à la croissance.

- **Méthodes d'imagerie symbolique**

- Des méthodes comme SymfoS – Symboles pour le succès permettent aux jeunes d'exprimer leurs émotions, leurs aspirations et leurs obstacles grâce à l'utilisation de symboles ou de métaphores.
- Cette approche est particulièrement bénéfique pour les jeunes confrontés à des difficultés linguistiques ou à des doutes dans leur auto-évaluation.



Profitez de la puissance du modèle "Personnages LS4YOU" qui se trouve en annexe.

- **Rédaction narrative et chroniques de vie**

- Les jeunes réfléchissent à leurs expériences et à leurs obstacles clés, acquérant ainsi un aperçu des thèmes récurrents qui façonnent leurs actions et leurs choix.
- Les méthodes narratives mettent en lumière les forces individuelles et révèlent le potentiel de croissance personnelle.

- **Échanges collaboratifs et connaissances mutuelles**

- Grâce à des conversations engageantes et à des activités collaboratives, les jeunes acquièrent des connaissances précieuses auprès de leurs pairs, favorisant ainsi une compréhension plus nuancée d'eux-mêmes.
- Des experts guident ce voyage, veillant à ce que la réflexion soit édifiante et stimulante.

- **Auto-évaluations et ressources numériques**

- Grâce à la plateforme LS4YOU, les jeunes ont la possibilité de participer à des auto-tests interactifs qui leur permettent d'acquérir une compréhension plus approfondie de leurs compétences.
- La plateforme fournit une carte de compétences numériques qui capture la croissance personnelle et est reportée dans les phases ultérieures du programme.



Après la phase d'identification, où les jeunes explorent leurs forces, leurs faiblesses et leur potentiel, nous passons à la deuxième phase de la méthode LS4YOU : la mesure. Cette étape cruciale est essentielle car elle permet aux jeunes de cultiver une auto-évaluation objective de leurs capacités.



## Phase 2 : Mesurer

Bien que de nombreux jeunes puissent sous-estimer ou surestimer leurs talents, cette période offre une opportunité distincte et organisée d'introspection, leur permettant de faire une évaluation authentique de leurs propres capacités.

### Pourquoi la mesure est-elle essentielle ?

**S'auto-évaluer est une compétence essentielle au développement personnel. Grâce à une introspection ciblée, les jeunes acquièrent :**

- Une compréhension claire de leurs compétences existantes et de leurs possibilités de croissance.
- Une compréhension claire de leurs forces et de leurs faiblesses, issue d'évaluations internes et externes.
- Une base solide pour l'étape à venir – la mise en œuvre – où ils peuvent s'engager pleinement dans leur croissance continue.

Cependant, mesurer va au-delà de la simple évaluation ; cela incarne un cheminement personnel de réflexion sur son propre processus d'apprentissage.



**BUT**

La phase d'évaluation constitue le lien essentiel entre la conscience de soi et une croissance concrète. Elle permet aux jeunes d'évaluer clairement leurs capacités et de se fixer des objectifs de développement ciblés. Pour les professionnels, cette phase offre une occasion unique d'identifier les domaines spécifiques où les jeunes ont besoin de soutien et de déterminer les méthodes les plus efficaces pour la phase suivante : la mise en œuvre. Des mesures systématiques transforment des auto-évaluations ambiguës en une plateforme solide pour l'évolution personnelle et des avancées concrètes.



# Techniques d'évaluation

La méthode LS4YOU exploite un mélange d'auto-évaluation, d'avis des pairs et de cadres d'évaluation organisés pour offrir aux jeunes la perspective la plus large sur leurs capacités.

- **Auto-évaluations et formes de contemplation**

- Les jeunes disposent de questionnaires organisés et de formats réflexifs pour évaluer leurs capacités dans divers domaines.
- Des questions telles que « Dans quelle mesure puis-je exprimer efficacement mes propres forces ? » ou « Comment puis-je relever les défis ? » servent à améliorer votre conscience de soi.



Utilisez [la grille de compétences LS4YOU](#) qui se trouve en annexe.

- **Grille de compétences et échelle à quatre niveaux**

- L'approche utilise une évaluation des compétences par étapes qui permet aux jeunes d'évaluer avec précision leur croissance.
- Quatre niveaux de compétence sont utilisés pour permettre aux jeunes de façonner leur croissance de manière claire et encourageante :
  - Débutant: « Je trouve difficile de découvrir mes points forts et je n'ai pas encore pleinement reconnu mes capacités. »
  - Intermédiaire: « Je reconnais mes points forts, mais je ne parviens à les appliquer qu'en partie dans des situations réelles. »
  - Avancé : « Je suis conscient de mes points forts et je les exploite activement, mais je reconnais qu'il y a encore de la place pour la croissance. »
  - Expert : « J'exploite mes forces avec intention et stratégie pour atteindre mes objectifs, et je m'engage à partager mes connaissances avec les autres. »

- **Rétroaction à 360° et évaluations par les pairs**

- Les professionnels et les pairs offrent des perspectives ciblées sur les perceptions externes, permettant aux jeunes d'acquérir une compréhension plus large de leurs points forts et de leurs domaines de croissance.
- Les méthodes de rétroaction par les pairs constituent un outil puissant pour améliorer les compétences sociales et de communication.

- **Ressources numériques et évaluations personnelles**

- Grâce à la plateforme LS4YOU, les jeunes ont la possibilité de participer à des évaluations de compétences interactives qui leur permettent d'explorer leurs points forts et leurs domaines de croissance.
- La plateforme fournit des listes de contrôle automatiques et des évaluations de compétences engageantes qui suivent les progrès et peuvent être utilisées dans les phases ultérieures.

La théorie la plus brillante perd de sa force si elle n'est pas testée. C'est pourquoi la troisième phase de la méthode LS4YOU est essentielle : l'application et la mise en pratique dynamiques des compétences essentielles à la vie quotidienne. Cette phase permet aux jeunes d'exploiter leurs compétences dans des situations réelles, de surmonter les obstacles et de grandir grâce à leurs expériences.



## Phase 3 : Mettre en œuvre

Au cours de la phase d'identification, nous approfondissons nos propres compétences et y réfléchissons lors de la phase de mesure. Notre attention se porte alors sur une question essentielle : comment transformer mes connaissances en actions ?

**Pourquoi la phase de mise en œuvre revêt-elle une telle importance ?**

**Seul un engagement actif permet de consolider de nouvelles compétences et de les intégrer durablement à ses actions. La phase de mise en œuvre permet aux jeunes de :**

- **Acquérir une véritable expérience en affrontant intentionnellement des situations difficiles.**
- **Cultiver des stratégies d'apprentissage qui permettent de relever les défis par soi-même.**
- **Cultiver la confiance en soi en s'engageant et en contemplant des réalisations tangibles.**
- **Évoluer constamment en exploitant leurs forces grâce à des retours constructifs.**

Cette phase permet aux jeunes non seulement d'envisager leur avenir, mais également de prendre en charge sa construction.



**BUT**

**Grâce à une application intentionnelle, les jeunes devraient non seulement acquérir leurs compétences de vie, mais aussi les intégrer activement dans leurs expériences quotidiennes.**

- **Ils assument la responsabilité de leur croissance personnelle.**
- **Ils explorent diverses solutions et grandissent à travers leurs expériences.**
- **Ils unissent leurs forces en affrontant de véritables défis.**

**Les spécialistes enrichissent ce parcours par un retour d'information continu, des questions de réflexion ciblées et des stratégies pratiques pour garantir la pérennité et l'impact de la mise en œuvre. La phase de mise en œuvre est une étape essentielle pour transformer les connaissances en actions, offrant aux jeunes de véritables opportunités de façonner leur avenir.**



# Stratégies de mise en œuvre

L'approche LS4YOU s'appuie sur un large éventail de techniques pratiques conçues pour permettre aux individus d'intégrer de manière transparente ces principes dans leur vie quotidienne.

- **Efforts dynamiques et initiatives éducatives**

- Les jeunes se voient confier des tâches concrètes qui les encouragent à appliquer leurs compétences dans des scénarios authentiques et réels.
- Exemples :
  - Un étudiant désireux d'améliorer ses compétences en communication assume un rôle de modérateur dans un projet collaboratif.
  - Un jeune désireux d'améliorer ses capacités d'auto-organisation prend l'initiative de planifier et d'orchestrer un événement ou un projet.

- **Aventures de jeu de rôle et expériences immersives**

- Les compétences sociales, l'autopromotion et la gestion du stress peuvent être perfectionnées de manière exceptionnelle grâce à des simulations de scénarios authentiques.
- Exemples :
  - Un entretien d'embauche est mis en scène sous forme de jeu de rôle afin de perfectionner les compétences nécessaires pour répondre à des questions difficiles.
  - Les situations de conflit au sein de l'équipe se déroulent pour favoriser les capacités de résolution stratégique des problèmes.

- **Initiative d'apprentissage collaboratif et d'orientation**

- Apprendre par l'exemple et par les retours constructifs : les jeunes partagent leurs idées et s'encouragent mutuellement.
- Les conseils de professionnels chevronnés ou de jeunes plus âgés encouragent la réflexion sur les expériences et dévoilent de nouvelles solutions.

- **Outils numériques et apprentissage par le jeu**

- Grâce à la plateforme LS4YOU, les jeunes peuvent s'engager dans des modules d'apprentissage basés sur des défis avec un sens du jeu.
- Les éléments de gamification tels que les points, les niveaux et les badges numériques créent une expérience engageante et motivante pour appliquer les compétences acquises.



Utilisez notre boîte de méthode LS4YOU trouvée en annexe.



5

# Influence, avantages et valeur ajoutée

La méthode LS4YOU a été conçue pour donner aux jeunes les moyens d'agir et accompagner les professionnels dans leurs démarches. Elle propose un mélange innovant de techniques éprouvées, de ressources numériques et de stratégies concrètes pour favoriser efficacement l'épanouissement personnel, social et professionnel des jeunes.

## **Influence sur la jeunesse**

Les jeunes d'aujourd'hui sont confrontés à de nombreux défis, allant de l'incertitude professionnelle à la pression sociale et à la tension mentale. La méthode LS4YOU s'attaque à ce problème en leur permettant de développer leurs compétences de vie avec précision et détermination.

- Ils découvrent leurs forces, établissent des objectifs et agissent avec confiance.
- Cette approche favorise non seulement les compétences professionnelles et sociales, mais cultive également la résilience mentale et la confiance en soi.
- Les jeunes sont encouragés à prendre en charge leur destin personnel et professionnel, plutôt que de se laisser influencer par des influences extérieures.

## **Avantages pour les particuliers et les entreprises**

La collection de méthodes LS4YOU offre aux professionnels un mélange harmonieux de structure et de flexibilité, leur permettant d'exercer leur travail essentiel auprès des jeunes.

- Les approches peuvent être utilisées de manière modulaire et adaptées à divers environnements de travail, que ce soit dans les services à la jeunesse, l'orientation professionnelle ou les milieux éducatifs.
- La plateforme dynamique LS4YOU propose des ressources numériques conçues pour autonomiser les professionnels dans leurs démarches.
- Les professionnels s'épanouissent en s'engageant dans des exercices pratiques, des techniques de réflexion et des meilleures pratiques éprouvées qui peuvent être parfaitement intégrées dans leur vie quotidienne.
- Notamment au sein d'équipes interdisciplinaires (travail social, psychologie, orientation professionnelle), la méthode permet un accompagnement collaboratif et ciblé des jeunes.



### Importance européenne et vision durable

LS4YOU transcende les limites d'un simple projet ; il incarne une stratégie à l'échelle européenne ancrée dans des méthodologies établies, conçue pour une intégration transparente dans divers environnements éducatifs et de conseil sur le long terme.

- Grâce à la collaboration d'organisations de quatre pays européens – la France, l'Espagne, l'Autriche et la Slovénie – les meilleures pratiques internationales ont été recueillies et partagées.
- Cette approche s'aligne sur les objectifs éducatifs européens en favorisant le développement des compétences essentielles à l'apprentissage tout au long de la vie.
- Grâce à la plateforme numérique, cette méthode peut être adoptée partout et maintenue dans le temps, permettant à son influence d'aller bien au-delà des limites du projet.

### Définir la réussite

L'influence de la méthode LS4YOU est constamment observée pour garantir son excellence et son efficacité.

- À la fin du projet, au moins 50 professionnels auront reçu une formation et 100 jeunes auront été accompagnés.
- L'approche est conçue pour être mise en œuvre dans un minimum de 100 organisations à long terme.
- Les indicateurs de réussite sont capturés via des systèmes de rétroaction, des auto-évaluations numériques et des évaluations qualitatives.



# NOUVEAU

**LS4YOU redéfinit le paysage du développement de la jeunesse contemporaine en fusionnant des approches pratiques avec des outils numériques de pointe, tout en répondant aux besoins uniques de chaque jeune.**



# BOÎTE À OUTILS LS4YOU

La boîte à outils « Life Skills 4 Youth » est l'outil central de la méthode LS4YOU. Elle propose un large choix de méthodes pratiques et interactives visant à renforcer les jeunes dans quatre compétences clés :

- **Personnalité : confiance en soi, résilience et développement personnel.**
- **Auto-marketing : présenter ses propres atouts, son orientation professionnelle.**
- **Bien-être physique et mental : gestion du stress, intelligence émotionnelle.**
- **Ressources financières et matérielles : planification financière, mode de vie durable.**

Ces méthodes ont été spécialement développées pour l'animation jeunesse, l'orientation professionnelle et l'éducation et s'appuient sur les meilleures pratiques éprouvées de plusieurs pays européens. Elles peuvent être utilisées de manière modulaire et adaptées individuellement, aussi bien en séances de coaching individuelles qu'en groupe, en présentiel ou en ligne.



## STRUCTURE ET UTILISATION DE LA BOÎTE À OUTILS

La boîte à outils est structurée de manière à offrir une grande flexibilité d'utilisation. Les activités sont structurées selon les quatre compétences clés et permettent aux professionnels et aux jeunes de travailler spécifiquement sur certains domaines.

- **Chaque méthode comprend des instructions claires, des objectifs, du matériel et des questions de réflexion.**
- **Accompagnement numérique : De nombreuses méthodes sont également intégrées à la plateforme LS4YOU, qui propose des autotests interactifs, des parcours d'apprentissage et des outils de réflexion.**
- **Application individuelle : les professionnels peuvent sélectionner ou adapter les méthodes selon les besoins - les jeunes peuvent travailler sur leurs compétences de vie de manière autonome ou avec du soutien.**

La boîte à méthodes est plus qu'une simple collection d'exercices - elle offre aux jeunes la possibilité de développer leurs compétences de manière ciblée et de les intégrer durablement dans leur vie quotidienne.

# Méthodes pour PERSONNALITÉ

LifeSkills4YOUTH



Personnalité : identité valorisante, assurance en soi, introspection

- **Test des 16 personnalités:** Ce test est basé sur l'indicateur de type Myers-Briggs (MBTI) et catégorise les individus en 16 types de personnalité. Il permet de mieux comprendre leurs forces, leurs faiblesses et leurs modes de pensée et de comportement préférés.
- **Explications par cartographie mentale (« faire valoir un point »):** La cartographie mentale est une méthode permettant de structurer visuellement des idées et de mettre en évidence les liens. En illustrant les branches principales et secondaires, un sujet complexe peut être présenté clairement et facilité à la compréhension.
- **Image de soi vs. Perception externe:** L'image de soi correspond à la perception qu'une personne a d'elle-même, tandis que la perception externe reflète la perception qu'en ont les autres. Ces deux perceptions peuvent différer, ce qui peut conduire à des malentendus ou à de nouvelles perspectives sur son impact personnel.
- **Matching:** Cet exercice encourage la réflexion sur les objectifs personnels et professionnels. Après une sélection de cartes aléatoire puis ciblée, les objectifs choisis sont comparés à la situation actuelle. La réflexion et les questions de suivi permettent de développer des premières stratégies pour atteindre ces objectifs.
- **Recevoir du feedback:** Le feedback apporte des informations précieuses sur l'impact et la performance de chacun en offrant des perspectives différentes. Il doit être perçu comme une opportunité de développement personnel, et un retour constructif est particulièrement utile.
- **Définition d'objectifs personnels:** Se fixer des objectifs personnels signifie se fixer des objectifs clairs, réalisables et motivants. La méthode ABC (Achievable (réalisable), Believable (crédible), Committed (engagé)) peut aider à préciser ses objectifs et à les poursuivre systématiquement.
- **Liste de valeurs:** Une liste de valeurs permet d'identifier les valeurs personnelles fondamentales qui guident la vie privée et professionnelle d'une personne. Des valeurs telles que l'honnêteté, le respect ou la responsabilité influencent les décisions et la façon dont les gens interagissent avec les autres.





# Test des 16 personnalités

**Description de l'exercice :** Les participants passeront un test de personnalité basé sur des modèles psychologiques tels que les Big Five et Myers-Briggs. Ce test les aidera à mieux comprendre leurs forces, leurs faiblesses et leurs styles de communication, favorisant ainsi la connaissance de soi et le développement personnel. Une série d'activités de groupe peut suivre le test afin de mieux expliquer aux participants les différences entre les différents types de personnalité.

**Durée :** 45 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  les deux

**Compétences concernées :**

Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

**Objectifs :**

- Aider les jeunes à comprendre leurs propres préférences, leurs points forts et leurs faiblesses potentielles.
- Encourager la réflexion sur la façon dont ils traitent l'information, prennent des décisions et interagissent avec les autres.

**Résultats:**

- Une meilleure connaissance de ses propres forces ainsi qu'une gestion consciente de son image de soi et de celle des autres.
- une meilleure compréhension de leur type de personnalité et de leurs stratégies d'action ou de comportement d'une certaine manière en fonction de celui-ci.

**Idées de mise en œuvre numérique :** si le test est effectué en ligne, après l'avoir terminé individuellement, les participants peuvent partager en petits groupes leurs traits de personnalité et découvrir des similitudes et des différences.

**Conseils pour le formateur :**

Si la présentation de l'activité se fait sur un écran, merci de prévoir un QR code pour faciliter l'accès au site.



## Guide étape par étape :

- **Introduction (5 minutes)** : Présentez le test aux participants en leur expliquant qu'ils noteront leurs réponses sur une échelle allant de « D'accord » à « Pas d'accord ». À la fin, ils recevront un profil de personnalité basé sur leurs réponses. Insistez sur le caractère individuel du test, la confidentialité des résultats et l'honnêteté des réponses.
- **Faire le test (20 minutes)** : Partagez le lien ([www.16personalities.com](http://www.16personalities.com)) et laissez les participants compléter le test. Encouragez-les à s'envoyer les résultats par courriel.
- **Débriefing avec les participants (10 minutes)** : Utilisez quelques questions de réflexion pour faire le point avec les participants :

1. L'activité était-elle facile ou compliquée ?
2. Êtes-vous surpris par les résultats ?
3. Comment pensez-vous que ce type de personnalité affecte la façon dont vous interagissez avec les autres ?

Vous pouvez ensuite afficher les lettres des quatre catégories pour visualiser l'organisation des résultats. Vous trouverez le lien dans les « Annexes » ci-dessous.

- **Activités de groupe (20 à 40 minutes)** : Après le compte rendu, nous suggérons de mettre en place de petites activités interactives permettant aux participants de s'observer et de vérifier l'exactitude des résultats de leur test. Des exemples de ces activités sont disponibles dans les annexes.
- **Conclusion (15 minutes)** : Pour conclure, réfléchissez avec les participants aux avantages de comprendre sa propre personnalité et de reconnaître que les autres peuvent avoir des personnalités différentes. Vous pouvez également expliquer que le test MBTI, créé après la Seconde Guerre mondiale, visait à aider les gens à mieux se comprendre et à réduire les conflits. Rappelez aux participants que les résultats ne sont pas définitifs, car les personnalités peuvent évoluer avec le temps.

## Matériels:

- Smartphones ou ordinateurs
- Vidéoprojecteur
- Stylos
- Papier

## Sources et outils :

<https://www.16personalities.com>



## ANNEXES :

### I- pour Extraversion (E) et Introversion (I) :

- Débat sur un sujet qui divise : partager le groupe en 2 pour répondre à une question à laquelle on peut répondre par « Oui » ou « Non » et leur laisser le temps de préparer leurs réponses, puis tenir le débat.

Vous pouvez ensuite utiliser certaines de ces questions pour vous aider à analyser l'attitude des participants :

- Qui parle facilement ?
- Qui préfère réfléchir avant de parler ?
- Qui est stimulé par l'échange et de qui l'énergie est-elle requise ?

### Sujets possibles pour le débat :

- Travailler dans un bureau ouvert : stimulant ou épuisant ?
- Vivre en ville ou à la campagne : quel est le meilleur choix pour l'épanouissement personnel ?
- Voyager seul : enrichissant ou intimidant ?

### II- Pour la Sensation (S) et l'Intuition (I) :

L'exercice de la pomme (ou tout autre objet). Montrez aux participants une pomme. Demandez-leur d'écrire pendant 2 minutes sur la pomme mais pas de la décrire.

Vous pouvez également décrire une image en posant une seule question : « Que voyez-vous ? » Logiquement, les participants « S » donneront des faits, et les participants « I » tireront davantage profit de l'association des choses avec les aspects visuels de la pomme.

### III- Pour la Pensée (T) et le Sentiment (F)

Exercice « Le dilemme moral » :

Présentez un dilemme éthique au groupe. Organisez un débat et observez les arguments utilisés :

les participants « T » privilégieront la logique et l'objectivité, et les participants « F » tiendront compte des valeurs humaines et de l'impact émotionnel des décisions.

Exemples de débats :

- **Réseaux sociaux** : Votre meilleur ami a partagé des photos embarrassantes sur les réseaux sociaux sans votre consentement. Vous lui demandez de les supprimer, mais il refuse. Comment réagissez-vous ?
- **Lanceur d'alerte** : Vous travaillez pour une entreprise qui pollue illégalement. Vous avez des preuves, mais si vous les révélez, vous risquez de perdre votre emploi. Que faites-vous ?



- **Intelligence artificielle** : Une voiture autonome doit choisir entre écraser un piéton ou mettre en danger la vie de ses passagers pour éviter un accident. Que doit-elle choisir ? Comment les voitures autonomes devraient-elles être programmées pour ce type de situation ?
- **Carrière professionnelle** : Vous devez choisir entre un emploi bien rémunéré, mais peu motivant, et un emploi qui vous passionne, mais qui ne vous garantit pas une stabilité financière. Quelle option préférez-vous ?

#### IV- Pour la Perception (P) et le Jugement (J)

Demandez aux participants d'imaginer qu'ils planifient un week-end avec des amis. Demandez-leur d'écrire en 2 minutes comment ils aborderaient le processus de planification. Indiquez des éléments comme la planification, les priorités ou la manière dont ils décideraient des actions à entreprendre.

Les participants de type jugement (J) se concentreront généralement sur la création d'un plan structuré, l'organisation d'activités, la définition de délais ou la préparation aux obstacles potentiels.

Les participants de type perception (P) sont plus susceptibles de mettre l'accent sur la flexibilité, la spontanéité et le fait de « suivre le courant », laissant ainsi de la place aux changements de dernière minute ou aux opportunités inattendues.

À la fin de chaque activité, demandez aux participants de réfléchir à la correspondance entre leur attitude et leurs actions et leur résultat. Notez que si les participants ne se reconnaissent pas dans le résultat, cela peut être dû aux raisons suivantes :

- Comprendre la personnalité est intrinsèquement complexe et ce type de test n'offre qu'une perspective limitée.
- Les résultats peuvent varier en fonction des influences contextuelles telles que l'humeur, les motivations et la dynamique au sein du groupe.
- Le test repose sur l'auto-évaluation, qui est par nature subjective.

#### A-La signification des différentes lettres pour expliquer les 4 catégories de résultats :

Afin de mieux comprendre la signification des différentes catégories de lettres du test des 16 personnalités, vous pouvez consulter ce lien :

**<https://www.truity.com/blog/myers-briggs/4-letters-myers-briggs-personality-types>**

#### B- les 16 types de profils du test MBTI :

Chaque personne ayant réussi le test MBTI certifie son résultat avec cet acronyme de 4 lettres. Pour comprendre la signification des combinaisons de lettres, consultez ce lien : <https://www.16personalities.com/personality-types>



# Faire valoir un point

Cette activité encourage les participants à explorer différents aspects de leur vie et de leur environnement à travers une cartographie personnelle. Elle les aide à réfléchir aux ressources sur lesquelles ils peuvent compter, ainsi qu'aux défis qu'ils pourraient devoir surmonter pour aller de l'avant

**Durée:**

1 à 2 Heures

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuelFormat:  présentiel  en ligne  les deux**Compétences concernées:**
 Personnalité  Auto-Marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles
**Objectifs**

- Reconnaître les aspects de votre vie qui pourraient influencer vos décisions ou changements futurs.

**Résultats:**

- Une meilleure compréhension des ressources dont ils disposent actuellement ainsi que leurs préoccupations.
- Une meilleure exploration de leurs propres points de vue.
- Une conscience plus claire de leurs expériences afin qu'ils puissent agir de manière significative.

**Idées de mise en œuvre numérique :**

Un mini-jeu de 60 cartes où les participants sont invités à regrouper les cartes de la manière qui reflète le mieux leur situation actuelle, selon leur propre point de vue. S'ils semblent bloqués, vous pouvez leur proposer d'organiser les cartes en quatre catégories : **ressources, obstacles, ce qui paraît évident et ce qui soulève des questions**. Cette activité peut également être accompagnée par une organisation des pensées sur papier ou sous format numérique, tels que des notes, des paperboards, des cartes mentales ou des tableaux.



## 1. Introduction (10 min) :

L'animateur présente les cartes et fournit une feuille A3 vierge ou une alternative numérique. Le participant inscrit son prénom au centre de la page et commence à réfléchir à sa situation actuelle ainsi qu'à la manière dont il envisage son avenir.

## 2. Choix et tri des cartes (15 min)

Le participant conserve les cartes ayant une influence positive ou négative, ainsi que celles qui soulèvent des questions, et met de côté les autres. Il organise les cartes sélectionnées autour de son prénom en fonction de sa compréhension de la situation (des regroupements peuvent être suggérés). L'animateur l'encourage à prendre son temps et n'intervient que s'il est sollicité.

## 3. Personnalisation (20 min)

Le participant peut remplacer les mots figurant sur les cartes par ses propres mots, des dessins ou des formes. L'animateur aide à personnaliser et à clarifier la signification de chaque élément, en encourageant le participant à ajouter autant de détails que possible – à travers des couleurs, des symboles, des formes ou d'autres outils créatifs.

## 4. Valorisation de l'expérience (20 min)

Invitez le participant à exprimer à voix haute ses pensées et ses ressentis à propos de l'activité. Vous pouvez utiliser des outils tels qu'une liste de smileys, des émoticônes ou des mots liés aux émotions pour faciliter cette expression. Encouragez un échange ouvert en posant des questions afin d'explorer plus en profondeur ses réflexions.

Par exemple, l'animateur peut poser des questions telles que : Qu'est-ce que le participant retient le plus de cette activité ? Quelle valeur attribue-t-il à ce type de travail ? Quels obstacles ou défis a-t-il rencontrés ? Ces thématiques sont-elles similaires à celles que les personnes autour de lui pourraient choisir ? Pense-t-il que ces thématiques évolueront avec le temps, et pourquoi ? Qu'est-ce qui pourrait l'empêcher de réussir, et qu'est-ce qui l'aide à avancer ?

**Plan d'action:** Aidez le participant à prioriser, évaluer et sélectionner les thématiques sur lesquelles il souhaite travailler, soit de manière autonome, soit avec un accompagnement extérieur (par exemple un conseiller, des pairs ou la famille).

## Conseils pour le formateur :

Gardez une distance appropriée et une neutralité lors du tri des cartes. Évitez de faire des commentaires ou de donner un retour direct. Guidez plutôt le participant à réfléchir en profondeur sur sa situation en posant des questions telles que : Que signifie ce mot pour vous ? Quand vous l'écrivez, qu'entendez-vous ? Qu'est-ce que cela représente pour vous ? Pouvez-vous développer ? Que pouvez-vous en dire de plus ?

## Méthode de feedback:

Engagez-vous dans des échanges et des reformulations par le biais de questions. Confirmez la reformulation et, si nécessaire, poursuivez avec des questions complémentaires pour encourager une réflexion plus approfondie.

## Matériels:

- Cartes pré-remplies et/ou vierges
- Paperboards ou papiers A3 ou A4,
- Accès à des plateformes numériques ou des logiciels de création comme Canva,
- Téléphones portables,
- Crayons de couleur.



# Image de soi vs image publique

## Description de l'exercice:

L'atelier « Image de soi / Image perçue par les autres » aide les jeunes à explorer leur perception d'eux-mêmes et à la comparer avec celle que les autres ont d'eux. Grâce à des activités interactives et des discussions, les participants identifieront leurs forces, prendront conscience des éventuels décalages de perception et renforceront leur confiance en eux. Cet atelier est essentiel pour mieux se comprendre, améliorer l'estime de soi et favoriser des interactions interpersonnelles plus harmonieuses, tant dans la vie personnelle que professionnelle.

**Durée:** 1h30

Format:  individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  Présentiel  en ligne  les deux

## Compétences concernées

- Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources matérielles et financières

## Objectifs:

- Encourager les participants à explorer et mieux comprendre la perception qu'ils ont de leur propre personnalité.
- Les aider à comparer cette perception personnelle avec celle que les autres ont d'eux afin de mettre en lumière les différences ou similitudes.
- Renforcer leur confiance en eux et favorisez une réflexion approfondie sur l'image de soi.
- Sensibiliser les jeunes à l'influence des perceptions sur les relations interpersonnelles.

## Résultats:

- Un meilleure une compréhension de leur image personnelle et de leur image publique.
- Un meilleur usage des retours d'autrui pour grandir et communiquer plus efficacement.
- Une réflexion plus profonde sur leur identité et sur la manière dont ils influencent les autres.

## Idées de mise en œuvre numérique:

**Jeu du Miroir Virtuel :** un outil numérique où les participants reçoivent des retours anonymes, écrits ou audio, de la part des autres, mettant en avant leurs forces et leurs qualités remarquables.

**Scénarios Vidéo :** de courtes vidéos illustrant comment différentes personnes peuvent avoir des perceptions variées d'une même situation, et comment gérer efficacement ces différences.



## Étape 1 : Auto-Evaluation (15 minutes)

Pour chaque aspect, choisissez l'emoji qui représente le mieux ce que vous ressentez aujourd'hui. Prenez un moment pour réfléchir aux questions et notez vos pensées. Sélectionnez un domaine que vous souhaitez améliorer. Quelles actions concrètes pouvez-vous entreprendre pour progresser?

Motivation 🏹 / 😐 / 🛌

Relations 🗨️ / 😐 / 🏠

## Étape 2 : Feedback croisé (30 min)

Par petits groupes  
Chaque participant donne un retour constructif aux autres, en mettant l'accent sur les forces et les qualités positives qu'il a remarquées.

Créativité 💡 / 😐 / 📦

Adaptabilité 🌈 / 😐 / 📱

## Étape 3 : Revue et réflexion (30 min)

Chaque participant compare les retours reçus avec son auto-évaluation initiale.  
Il identifie ensuite 2 points forts à développer et 2 axes d'amélioration.

Stress 😊 / 😐 / 😞

Communication 🗣️ / 😐 / 😐

## Étape 4 : Plan d'action (15 min)

Les participants rédigent une action concrète pour renforcer un domaine sur lequel ils souhaitent travailler (par exemple : « Je demanderai plus souvent des retours à mon entourage. »).

Organisation 📅 / 😐 / 🗨️

## Conseils pour les formateurs:

**Créez un environnement bienveillant :** assurez le respect et la confidentialité lors de toutes les discussions. Encouragez les participants à mettre en avant les aspects positifs et à rester constructifs. Utilisez un langage simple et accessible, adapté aux jeunes.

## Méthode de feedback :

### Discussion de groupe pour partager votre expérience :

Qu'avez-vous découvert sur vous-même ?  
Quelque chose vous a-t-il surpris dans la manière dont les autres vous perçoivent ?  
Les participants évaluent l'activité à l'aide d'un court sondage (en ligne ou sur papier).

## Matériels:

- En présentiel : tableau, stylos, fiches d'auto-évaluation, vidéoprojecteur pour les supports visuels.
- En ligne : plateforme de visioconférence, outils de collaboration (ex. : Miro, Padlet, Google Docs).



# Matching

## Description de l'exercice :

Grâce à la distribution aléatoire de cartes représentant des aspirations personnelles et professionnelles – suivie, dans un second temps, de listes indicatives, les participants seront encouragés à échanger, débattre et identifier les aspirations qui comptent le plus pour eux. Ils compareront ensuite ces aspirations à leur réalité actuelle. Les arguments avancés, les choix effectués et les réponses données aux questions de suivi leur permettront de réfléchir aux stratégies à mettre en place pour atteindre leurs objectifs.

Le jeu comprend plus de 80 cartes illustrant différentes ambitions professionnelles. Il débute par un tour où les cartes sont distribuées de manière aléatoire, suivi d'un second tour où les participants peuvent choisir librement leurs cartes.

**Durée:** environ  
1h30

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  Présentiel  en ligne  les deux

## Compétences pertinentes

- Personnalité  Auto-Marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources matérielles et financières

## Objectifs

- Identifier les aspirations que chaque participant souhaite atteindre dans sa vie professionnelle et personnelle.
- Commencer à hiérarchiser ces aspirations en fonction de ce qui a le plus de valeur à leurs yeux.
- Réfléchir à la manière dont leur situation professionnelle actuelle correspond à ces aspirations.
- Prendre conscience de l'écart entre leur vision idéale et leur réalité présente.

## Résultats :

Il s'agit d'une expérience immersive, en particulier lors de la phase d'intégration psychologique, qui doit être abordée avec calme et au rythme du participant pour être réellement efficace.

Le travail réalisé durant cette activité peut être réutilisé lors d'entretiens individuels. La hiérarchisation des aspirations et la comparaison d'une idée de projet avec ces aspirations constituent une étape essentielle dans le processus de validation du projet.



## guide étape par étape:

### 1/Préparation:

Préparez un jeu de cartes d'aspirations (incluant des cartes joker vierges). Imprimez une liste complète des aspirations pour chaque participant. Fournissez des feuilles blanches et des crayons.

### 2/Présentation (5 min):

Objectif : « Aujourd'hui, nous allons explorer vos aspirations personnelles et professionnelles, ce qui compte vraiment pour vous, ce qui vous motive, et comment ces aspirations peuvent influencer vos projets d'avenir. »

### 3/Distribution et discussion (15-20 min):

Distribuez au hasard 5 cartes à chaque participant.

Expliquez les règles d'échange : chaque personne doit toujours avoir 5 cartes en main. Les cartes joker peuvent être utilisées pour écrire une aspiration personnelle qui ne figure pas déjà dans le jeu.

Lancez la phase d'échange et veillez à ce que les règles soient respectées tout au long de l'activité.

### 4/Fin des échanges (5 min):

Demandez à chacun d'écrire ses 5 cartes finales sur une feuille de papier.

### 5/Description de l'expérience (10 min):

Demandez aux participants de réfléchir à ce qu'ils ont ressenti pendant l'exercice et de noter leurs impressions. Ensuite, invitez-les à partager leurs expériences à l'oral avec le groupe.

### 6/ Traitement cognitif (20-30 min) :

Animez une discussion autour des stratégies utilisées pour obtenir des cartes satisfaisantes. Établissez un lien entre ces stratégies et la recherche d'une situation professionnelle épanouissante. Notez les points clés au tableau.

### 7/ Intégration psychologique (30 min) :

Distribuez la liste complète des aspirations aux participants. Guidez-les à travers les étapes suivantes :

- Choisir 5 aspirations supplémentaires.
- Prioriser les 10 aspirations.
- Évaluer dans quelle mesure chaque aspiration est prise en compte dans leurs projets de carrière.
- Identifier les aspirations importantes qui restent insatisfaites.
- Réfléchir aux moyens de réaliser ces aspirations, que ce soit sur le plan professionnel ou personnel.

### 8/Conclusion (10 min):

Invitez les participants volontaires à partager leurs réflexions. Faites ensuite un résumé des points clés de l'activité.

## Conseils pour le formateur :

Une discussion en table ronde est essentielle à la fin de la phase d'intégration psychologique, après les étapes 4 et 5. La nature du jeu et de la tâche peut amener certains participants à censurer leurs aspirations, notamment celles à connotation sociale, par crainte du jugement des autres. Il est donc important de garantir une intégration psychologique dans un environnement où chacun se sent en sécurité pour travailler sans craindre le regard des autres.

Pour favoriser cette ambiance, vous pouvez par exemple réorganiser les tables afin de créer un cadre plus intime et confidentiel.

## Méthode de feedback :

Élaborer un plan d'action individuel avec des objectifs validés et réalisables, accompagné de la mise en place d'une réunion de suivi pour suivre les progrès et garantir la responsabilisation.

## Matériel:

- Un jeu de cartes d'aspirations professionnelles
- Une photocopie de la « liste des aspirations » et du « formulaire à remplir »
- Un paperboard, des marqueurs, du ruban adhésif
- Une « fiche récapitulative d'animation ADVP » par participant



# Recevoir du Feedback

## Description de l'exercice :

Les jeunes apprennent à donner un feedback constructif basé sur leurs expériences personnelles. Ils évaluent une action récente et proposent des pistes d'amélioration. En retour, les conseillers modèlent un feedback bienveillant pour aider les jeunes à progresser en leur apprenant à prendre en compte les retours reçus.

**Durée:** 1 heure

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  les deux

## compétences concernées

Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources matérielles et financières

## Objectifs:

- Permettre aux participants d'apprendre à recevoir des feedbacks sans se sentir jugés.
- Les aider à identifier les éléments clés des retours pour s'améliorer.
- Encourager les jeunes à s'exprimer sur les actions auxquelles ils participent, à poser des questions et à proposer des améliorations.
- Intégrer le feedback comme un outil d'amélioration continue pour les conseillers (CEP, conclusion d'entretien, etc.).

## Résultats:

- Une meilleure réception du feedback sans réagir de manière défensive.
- Une meilleure reformulation du feedback pour en saisir les points essentiels.
- Une mise en oeuvre d'une action concrète basée sur le feedback reçu.

## Idées de mise en oeuvre numérique:

Mini-jeu où le jeune doit :

- Identifier si un feedback donné est constructif ou non.
- Répondre à un feedback fictif en choisissant une réaction parmi plusieurs options (ex. : Défensive, Calme, Ouverte).
- Améliorer une réponse en intégrant le feedback reçu.

Outils interactifs :

- Application pour collecter et analyser les feedbacks en temps réel.
- Application pour faciliter les activités collaboratives.



## Guide étape par étape:

### Présentation (10 min) :

Expliquez l'importance du feedback pour progresser et se sentir écouté.  
Illustrez cela avec un exemple concret et positif, par exemple.

**Module interactif (15 min):** Montrez une vidéo ou un scénario simulé sur le feedback (succès/erreurs fréquentes). Posez les questions suivantes : « Qu'avez-vous appris ? » « Comment réagiriez-vous ? »

### Application pratique (20 min): Retour d'expérience des jeunes :

Les participants décrivent en détail une activité ou une situation à laquelle ils ont participé. Ils réfléchissent à ce qui a bien fonctionné, en identifiant les aspects réussis de la situation. Ensuite, ils envisagent ce qu'ils pourraient améliorer, en abordant les difficultés rencontrées durant l'activité. Enfin, ils explorent ce qui pourrait être fait différemment pour surmonter les obstacles rencontrés, en proposant des solutions aux problèmes identifiés

### Retour des conseillers :

Les conseillers fournissent un feedback positif à chaque participant, en soulignant leurs forces et leurs réussites. Ils aident ensuite à planifier les étapes suivantes, en définissant les actions à entreprendre et les prochaines étapes du processus.

Réflexion personnelle : Comment vous êtes-vous senti(e) dans cette situation ? Quelles réactions avez-vous remarquées en vous-même ? Qu'avez-vous appris de cette expérience ?

### Débriefing en groupe (15 min) :

Partagez les ressentis sur l'exercice, reformulez et synthétisez les idées d'amélioration issues des feedbacks, et mettez en valeur les efforts individuels pour renforcer la participation.

Formalisation du feedback : Pour les jeunes : utilisez des fiches de feedback simples avec des questions guidées ou visuelles (ex. : smileys, échelles de satisfaction). Pour les conseillers : synthétisez les retours et élaborer un plan d'amélioration collective.

## Conseils pour le formateur:

Personnalisez votre feedback (évités les généralités comme « Bien » ou « Pas mal »).  
Adoptez une approche bienveillante et encouragez la progression. Reformulez les retours négatifs avec empathie pour éviter les émotions négatives

## Matériel

- Une fiche d'exercice (exemple à définir selon le contexte).
- Une fiche de réflexion avec des questions guidées.
- Stylo et papier ou support numérique pour la rédaction.

## Sources et outils:

Outils numériques ou feuilles imprimées  
Environnement calme



# Définition d'objectifs personnels

## Description de l'exercice :

La méthode ABC stipule qu'un objectif doit être atteignable, crédible et que la personne doit s'y engager. Cette technique est utile pour définir des priorités, elle est simple et efficace et vous rend plus actif.

### Durée:

15-30 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

format:  Présentiel  en ligne  Les deux

### Compétences concernées :

- Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

### Objectifs :

- Prioriser les tâches
- Réfléchir aux conséquences de la fin ou de la non-fin de tâches spécifiques
- Analyser l'importance des tâches
- Commencer la tâche la plus importante au lieu de la remettre à plus tard

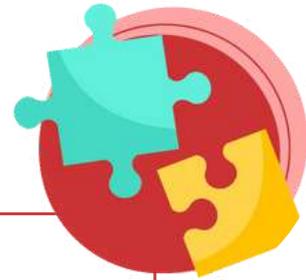
### Résultats:

- Prendre l'habitude quotidienne de définir et de travailler sur les tâches les plus prioritaires
- Une meilleure capacité à analyser les listes de travail et à déterminer la priorité pour des réalisations plus importantes,
- une plus grande estime de soi, un plus grand respect de soi et une plus grande fierté

### Idées de mise en œuvre numérique :

Cela peut être fait via un PDF que les utilisateurs peuvent ouvrir dans leur navigateur, ou télécharger et écrire sur papier.

Un formulaire en ligne peut également être rempli et, à la fin, ils reçoivent un PDF avec leurs contributions.



## Guide étape par étape :

1. Notez toutes les tâches qui vous viennent à l'esprit. Réfléchissez à vos objectifs et aux étapes à franchir pour les atteindre.
2. Déterminez vos priorités : les tâches essentielles à réaliser, car elles pourraient entraîner de graves conséquences. Ce sont vos tâches « A ». Si vous avez plusieurs tâches « A », hiérarchisez-les par ordre d'importance en les nommant « A-1 », « A-2 », « A-3 », etc. Votre tâche « A-1 » est la plus importante et la plus significative.
3. Déterminez les tâches secondaires : les tâches que vous devez effectuer, mais dont les conséquences sont légères si elles ne sont pas effectuées, sont les tâches « B ». Quelqu'un pourrait être mécontent ou gêné si vous ne les effectuez pas, mais elles sont loin d'être aussi importantes que les tâches « A ». N'effectuez jamais une tâche « B » si une tâche « A » n'est pas effectuée.
4. Vos tâches « C » sont des choses qu'il serait agréable de faire, mais qui n'entraînent aucune conséquence. Cela peut inclure appeler un ami ou déjeuner avec des collègues.
5. Vous êtes maintenant parfaitement organisé et prêt à accomplir vos tâches les plus importantes plus rapidement. Commencez votre tâche prioritaire et mobilisez toute votre volonté pour la mener à bien jusqu'à son terme.
6. Prenez l'habitude de prioriser.

## Conseils pour le formateur :

Essayez de faire l'exercice de définition d'objectifs au préalable, où les participants définissent leurs objectifs et les décomposent en tâches, qui peuvent ensuite être répertoriées et hiérarchisées avec cet exercice.

## Méthode de feedback :

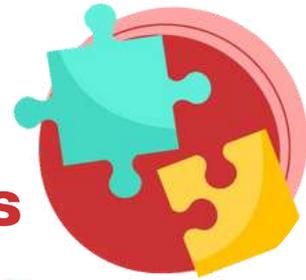
Retour d'expérience à travers sa propre expérience de réussite, auto-réflexion.

## Matériels:

- Papier A4 ou un appareil avec connexion Internet.
- 3 couleurs de post-its pour les tâches « A », « B » et « C »,
- un stylo.

## Sources et outils :

-



# Définition d'objectifs personnels

**IMPORTANT**

## « A » - Tâches

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

**REMEMBER!**

## « B » - Tâches

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

**LESS STRESS!**

## « C » - Tâches

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....



# Liste des valeurs

## Description de l'exercice :

La méthode « Liste de valeurs » est un outil permettant de découvrir et de clarifier les valeurs fondamentales du jeune. En identifiant ce qui compte vraiment pour lui, cette méthode lui permet de faire des choix de vie éclairés, de stimuler sa motivation et d'établir des bases solides pour se fixer des objectifs significatifs.

**Durée :** 50 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  les deux

## Compétences concernées :

Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

## Objectifs :

- Permettre aux participants de mieux comprendre leurs valeurs et la hiérarchie qu'ils leur attribuent
- Comprendre l'impact de ces valeurs sur leur vie quotidienne
- Comprendre comment ils pourraient améliorer leur vie en les appliquant

## Résultats:

- Une compréhension plus approfondie de la manière dont les principes et les valeurs façonnent les décisions
- Développement d'un plan d'action pour s'engager envers ses propres valeurs

## Idées de mise en œuvre numérique :

- Créez un exercice de glisser-déposer pour sélectionner directement les valeurs et les déplacer dans les cases Important/Pas important et leur donner une hiérarchie



## Guide étape par étape :

**Introduction (10 minutes) :** Présentez aux participants les objectifs de l'activité et demandez-leur de réfléchir individuellement à leurs propres valeurs. Demandez-leur de réfléchir à l'importance de connaître leurs valeurs : comment celles-ci guident les décisions, influencent l'image de soi et influencent les interactions avec les autres.

**Tri des valeurs (10 minutes) :** Remettez à chaque participant une feuille de travail imprimée préalablement découpée, afin de les classer en deux catégories : importantes et non importantes. Dans un deuxième temps, demandez-leur de choisir les 10 valeurs les plus importantes pour eux, de les hiérarchiser et de les coller sur la feuille de travail jointe.

**Réflexion (20 minutes) :** En vous basant sur les valeurs les plus importantes, demandez aux participants de formuler une ou deux affirmations exprimant comment ils souhaitent vivre selon ces valeurs. Par exemple : « J'accorde de l'importance à l'honnêteté et je m'efforce de communiquer ouvertement, en étant honnête avec moi-même et avec les autres en toutes circonstances. » Demandez à des volontaires de les partager.

**Conclusion (10 minutes) :** Débriefez l'activité en demandant aux participants ce qu'ils ont ressenti, s'il leur a été facile de réfléchir à leurs propres valeurs ou s'ils ont eu des difficultés à les identifier. Si tel est le cas, ils peuvent expliquer pourquoi cela a été difficile. Concluez en rappelant que les valeurs peuvent changer et évoluer au fil du temps, en fonction du contexte personnel et extérieur : par exemple, l'arrivée d'un bébé dans une famille peut bouleverser notre vision du monde et la hiérarchie des valeurs.

## Conseils pour le formateur :

Voici quelques suggestions finales que vous pouvez fournir tout au long du processus :

- Partez de la « vraie vie » pour réfléchir à vos valeurs
- Réfléchissez régulièrement à ces valeurs, au moins tous les deux mois
- Pensez aux valeurs qui sont importantes pour vous, et non à celles que vous pensez être importantes pour vous selon les autres.

## Méthode de feedback :

Les retours seront faits oralement par les participants, avec la possibilité de montrer aux autres ce qu'ils ont fait.

## Matériels:

Fiches de travail fournies par l'animateur



# Méthodes pour AUTO-MARKETING

**Auto-marketing : mise en valeur des atouts uniques, perfectionnement des compétences, cultiver la présence en ligne.**

- **Moi au sommet de mon art:** Cet exercice aide chacun à prendre conscience des traits et des aptitudes qui définissent sa version idéale d'eux-mêmes. Grâce à la réflexion et à des étapes de développement ciblées, chacun peut se rapprocher de cette image idéale et libérer pleinement son potentiel.
- **Montrez-vous sous votre meilleur jour:** L'autoprésentation désigne la façon dont on se présente, tandis que l'acceptation implique l'acceptation de soi et de ses traits uniques. Un équilibre sain entre expression authentique et introspection favorise l'épanouissement personnel et des relations positives.
- **Parcours Ressources et Compétences:** Cette approche favorise l'identification des ressources personnelles (p. ex., forces, expériences, réseaux) et des compétences pour stimuler intentionnellement le développement personnel. En utilisant consciemment ces ressources, on peut mieux gérer les défis et saisir de nouvelles opportunités.
- **Image de marque personnelle:** L'image de marque personnelle désigne le façonnage intentionnel de son image et de sa présentation extérieure afin de se positionner en tant que marque. Dans le monde numérique, il est essentiel de développer un profil authentique et cohérent, reflétant ses valeurs, ses atouts et ses compétences.
- **Concevez votre zine:** Cet exercice créatif invite chacun à concevoir un magazine personnel qui reflète sa personnalité et sa vision de la vie. À travers des images, des textes et des éléments graphiques, il crée une représentation concrète de ses objectifs, de ses centres d'intérêt et de ses valeurs, source d'inspiration pour son développement personnel.
- **Jeu de Simulation pour les compétences de négociation et de vente:** Dans un jeu de simulation, des scénarios de négociation réels sont reproduits pour tester des stratégies et des techniques en toute sécurité. Grâce à une formation ciblée en négociation et en vente, les objectifs peuvent être atteints plus efficacement et l'affirmation de soi peut être renforcée.





# Moi au sommet de mon art

## Description de l'exercice :

En binômes ou en petits groupes, les participants racontent un moment où ils se sont sentis vraiment bien. Les autres écoutent attentivement, notent les points clés et commentent ensuite ce que l'histoire a révélé sur le conteur.

### Durée:

20 à 60 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format  présentiel  en ligne  Les deux

### Compétences concernées :

Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

### Objectifs :

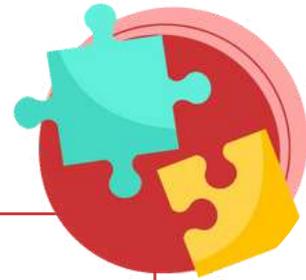
- Découvrir ses propres forces, intérêts et valeurs
- Pratiquer l'écoute active
- Promouvoir l'autoréflexion et la connaissance de soi

### Résultats:

- Une meilleure compréhension de la sensation de se sentir bien dans sa peau
- Une meilleure compréhension de ses propres émotions
- Une meilleure compréhension de comment utiliser ses propres forces et valeurs

### Idées de mise en œuvre numérique :

Un formulaire en ligne peut être créé et inclure les témoignages d'autres personnes. Par exemple, une ou deux histoires peuvent être lues sur la page web. De plus, chaque partenaire peut enregistrer une courte interview avec une personne et la télécharger. Nul besoin de sous-titres ni de traduction, car chaque partenaire peut la réaliser dans sa propre langue.



## Guide étape par étape :

1. **Création du groupe:** Formez un groupe de 2 à 5 personnes. Chacun a besoin de la fiche de travail.
2. **Partage des histoires:** prenez 5 minutes pour raconter une situation où vous vous êtes senti bien et plein d'énergie. Cela peut s'être produit la semaine dernière ou il y a des années, et cela peut être un petit moment ou un événement plus important.
3. **Écoute active et prise de notes:** Écoutez attentivement et prenez des notes sur la fiche de travail pendant que la personne raconte son histoire. Notez ce que vous entendez sur ses centres d'intérêt, ses compétences et ses valeurs. Pour une écoute attentive, vous pouvez poser des questions comme « Parlez-moi davantage de... » pour l'aider à développer son récit.
4. **Feedback:** Une fois l'histoire terminée, donnez votre avis et partagez vos observations. Le narrateur peut alors prendre des notes sur ce qu'il a appris sur lui-même.
5. **Réflexion commune:** Réfléchissez ensemble après que chacun ait eu son tour de raconter une histoire. Partagez ce que vous avez appris en groupe (uniquement ce que vous vous sentez à l'aise de partager).

## Conseils pour le formateur :

Créez une atmosphère confortable et préparez le terrain pour que les participants se sentent bien en racontant des histoires personnelles.

## Méthode de feedback :

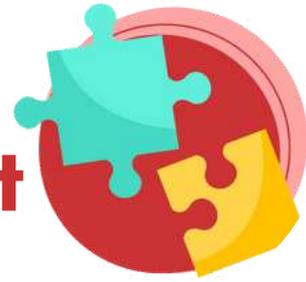
Les participants se font mutuellement part de leurs commentaires et réfléchissent ensemble dans leurs petits groupes ; auto-réflexion dans le cas en ligne.

## Matériels:

- Fiche de travail,
- Stylos

## Sources et outils :

N / A



# Moi au sommet de mon art

**Phase 1 : Raconter une histoire**  
(8 minutes)

**Phase 2 : Feedback**  
(5 minutes)

**Intérêts**

**Compétences**

**Valeurs**

**Tout le reste**



# Montrez-vous sous votre meilleur jour

## Description de l'exercice :

Les participants rédigeront un court pitch personnel, l'enregistreront en vidéo et le partageront avec le groupe. Cela les aidera à se familiariser avec eux-mêmes, à gagner en confiance et à découvrir ce qui les rend uniques.

### Durée:

45 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  les deux

### Compétences concernées :

Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

### Objectifs :

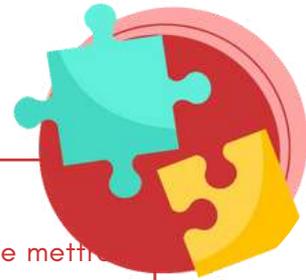
- S'entraîner à créer et à présenter un argumentaire personnel clair et engageant.
- Développer la confiance en soi dans la présentation de soi et la prise de parole en public.
- Développer la conscience de soi et l'acceptation en réfléchissant à leurs qualités uniques.

### Résultats:

- Confiance accrue dans la présentation de soi.
- Meilleure connaissance des forces personnelles et des qualités uniques.
- Amélioration du confort de parole, d'apparition en vidéo et d'écoute de sa propre voix.

### Idées de mise en œuvre numérique :

Cela peut se faire grâce à des outils en ligne comme Zoom ou MT. Les participants peuvent enregistrer leurs présentations et les partager via un dossier partagé, DRIVE par exemple. Ils peuvent rédiger et modifier leurs présentations ensemble sur Google Docs, et les commentaires peuvent être recueillis grâce à des outils comme Mentimeter. Les salles de réunion permettent aux petits groupes de s'entraîner avant de présenter.



### Guide étape par étape :

- **Qu'est-ce qu'un pitch ?** : Une façon rapide et amusante de vous présenter et de mettre en avant vos atouts, vos passions et vos objectifs. Un pitch se compose de trois parties : **Qui vous êtes** : votre nom et ce que vous faites ; **Ce qui vous passionne** : vos compétences, vos passions ou vos loisirs ; **Ce qui vous rend unique** : quelque chose de spécial chez vous.
- **Créez votre pitch** : Prenez le temps de rédiger un court pitch sur vous-même (environ 1 à 2 minutes). Concentrez-vous sur les choses dont vous êtes fier, ce que vous aimez faire ou vos grands objectifs.
- **Enregistrez votre pitch** : utilisez votre téléphone ou un appareil photo pour vous filmer en train de présenter votre argumentaire. Tenez-vous droit, souriez et parlez clairement. Imaginez que vous parlez à un ami !
- **Visionnage et réflexion** : Diffusez les vidéos en groupe. Après votre vidéo, partagez votre ressenti en vous voyant à l'écran. Discutez-en en groupe : qu'avez-vous ressenti en vous enregistrant et en vous regardant ? Quel est le point dont vous êtes fier dans votre pitch ? Comment pouvez-vous utiliser ce que vous avez appris pour gagner en confiance ?

### Conseils pour le formateur :

Si une personne ne souhaite pas prendre la parole en public, l'animateur doit respecter son choix et ne pas la forcer. Encouragez-la plutôt à observer l'activité et à la rejoindre ultérieurement si elle change d'avis. Encouragez les participants à utiliser ChatGPT pour rédiger un argumentaire éclair basé sur leurs points forts et leurs objectifs. Ils pourront ensuite comparer la version de ChatGPT à leur propre argumentaire pour identifier les points à améliorer, ajouter ou personnaliser. Cela peut inspirer de nouvelles idées et les aider à peaufiner leur présentation.

### Méthode de feedback :

Après avoir visionné les vidéos, les participants recevront des retours lors de discussions de groupe. Ils pourront ainsi partager leurs impressions sur leur présentation et bénéficier des commentaires encourageants de leurs pairs. Ils pourront également revenir individuellement sur leur expérience, en se concentrant sur ce qu'ils ont apprécié dans leur pitch et sur les points à améliorer.

### Matériels:

- Papier ou appareils numériques pour écrire des pitches,
- Stylos ou marqueurs,
- Paperboard ou tableau blanc pour les explications,
- Téléphone ou appareil photo pour enregistrer des vidéos,
- Projecteur pour montrer des vidéos, exemples de modèles de pitches (facultatif)

### Sources et outils :

Intuit QuickBooks. (s.d.). Comment rédiger un argumentaire éclair | Créer son entreprise [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Loq9A3BW0jI>  
OpenAI. (2025). ChatGPT (version du 7 janvier). <https://chat.openai.com/>



# Parcours ressources et compétences

## Description de l'exercice :

La méthode utilise le travail symbolique pour aider le jeune à évaluer son propre potentiel, ses ressources, ses forces et ses atouts dans la vie, sur lesquels il peut compter pour atteindre ses objectifs.

### Durée:

60 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  Les deux

### Compétences concernées :

- Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

### Objectifs :

- Définir des objectifs
- Structurer les plans futurs
- Réfléchir sur les situations de vie et les ressources disponibles
- Utiliser ses propres forces et opportunités pour atteindre ses objectifs

### Résultats:

- Une meilleure atteinte des objectifs lorsque le chemin pour y parvenir est clairement défini et planifié
- Une meilleure compréhension de comment utiliser leurs forces et leurs compétences pour atteindre leurs objectifs

### Idées de mise en œuvre numérique :

N / A

**Guide étape par étape :**

1. Fixez-vous un objectif à atteindre. Choisissez des symboles pour le représenter et placez-les sur une carte représentant votre avenir. Disposez des cartes symbolisant les années de votre vie, de votre âge actuel jusqu'à votre naissance. Choisissez un groupe de confiance (le cas échéant) pour observer. Le formateur/conseiller guidera l'activité et, avec le groupe, accompagnera le jeune.
2. Choisissez maintenant parmi les symboles restants des événements marquants de votre vie qui vous ont marqué et placez-les sur la frise chronologique que vous avez créée. Posez-vous les questions « Qui suis-je ? » et « En quoi suis-je doué ? » pour choisir des symboles représentant des moments marquants, ceux où vous avez évolué personnellement ou acquis une compétence ou une ressource.
3. Présentez votre travail : choisissez 5 symboles de votre parcours représentant les compétences et ressources acquises. La feuille blanche et le panneau de stationnement sont placés dans l'espace vide entre votre âge actuel et l'objectif que vous souhaitez atteindre. Placez les 5 symboles sur la feuille blanche, le « parking », pour représenter les atouts que vous considérez comme les plus utiles pour atteindre votre objectif. C'est le client qui définit la signification d'un symbole, et non l'interprétation des autres !
4. Le formateur et le groupe posent des questions factuelles, à des fins de clarification uniquement.
5. Le formateur et le groupe partagent leurs perceptions du travail et de la présentation du jeune, concernant le langage corporel, le ton de la voix et les actions. Pure observation !
6. Le formateur et le groupe partagent leurs interprétations comme s'ils se parlaient à eux-mêmes.
7. Le jeune peut désormais partager son accord ou son désaccord avec les interprétations, y compris ses surprises ou ses prises de conscience. Les discussions sont les bienvenues !
8. Déterminez si vos points forts sont suffisants pour atteindre votre objectif ou si d'autres éléments sont nécessaires. Concentrez-vous et évaluez les points forts nécessaires pour atteindre cet objectif.

**Conseils pour le formateur :**

Prévoyez une atmosphère calme et privée pour les étapes 1 et 2 de la préparation. Pour l'étape 2, chaque année/carte n'a pas besoin d'un symbole. Veillez à séparer les questions factuelles et les observations de l'interprétation.

**Méthode de feedback :**

Retour d'information sur une base factuelle, observatoire et interprétative par le formateur (et le groupe) ; pour encourager l'autoréflexion en l'absence d'un groupe de soutien.

**Matériels:**

Un ensemble de symboles, des cartes représentant des années ou d'autres périodes, un panneau de stationnement et une feuille de papier blanche.

**Sources et outils :**

Liste des symboles. Vidéo EJO4Youth : <https://www.youtube.com/watch?v=kAxyCzjr37g>



# Liste de symboles (exemple)

<b>Alimentation - Cuisine</b>	Bouteilles, bouteilles d'alcool, banane, couverts, verre à bière, bouchon, fourchette, poulet, casserole, œuf, poussin, cuillère, couteau, corbeille de fruits, champignon, bonbons, machine à bonbons, ciseaux, entonnoir, bouillotte, bouilloire, verre à vin, pichet
<b>Corps - Personne</b>	Œil, cœur, ange, poupées, poupées bébé, pince à cheveux, couronne, fantôme, main, sorcière, poupée enfant, landau, os, homme, femme, religieuse, chevalier, robot, squelette, smiley, crâne, père Noël, doigt
<b>Divertissement - Loisirs</b>	Crayon, lettre, boîte aux lettres, livre, dauphin, billets, ballon de football, balles, arrosoir, globe, téléphone portable, perles, piano, guitare, machine à coudre, toupie, rouge à lèvres, harmonica, flacons de parfum, PC / clavier, radio, skateboard, figurines de jeu, balançoire, chaise à bascule, traîneau
<b>Animaux - Nature</b>	Ours, arbres, foudre, fleur, bois, poisson, canards, âne, fourrure, grenouille, chauve-souris, chien, vache, souris, souricière, nid, cheval, serpent, oiseau, guêpe / abeille, tigre, colombe, pierres, étoiles, mouton, papillon
<b>Profession</b>	Enclume, hachette, argent, scie, extincteur, camion de pompiers, voiture de police, échelle, pièces de monnaie, cône, boussole, seringue, cercueil, sirène, clé, pince, vis, clé anglaise, volant, code-barres, réveil, boîte à outils
<b>Éléments d'utilisabilité</b>	Ancre, montre-bracelet, pile, bidon d'essence, boîte en fer blanc, fer, château, douche, alliances, caddie, bague, avion, caisse à bouteilles, ampoule, récipient en verre, cloche, or, menottes, maison, tour, balai, fer à cheval, hélicoptère, chaîne avec boule, bouton, préservatif, croix, phare, moto, coquillages, bus, paquet, voiture, poêle, pipe, pistolet, trophée, gomme, calculatrice, sac à dos, sablier, lunettes de soleil, soleil, miroir
<b>Autre</b>	Point d'exclamation ou d'interrogation (par exemple, aimant), signe plus



# Image de marque personnelle

## Description de l'exercice :

Les participants apprennent à se promouvoir en réfléchissant à leurs points forts et à la manière dont ceux-ci pourraient être utiles aux autres, afin de développer leur image de marque personnelle.

### Durée:

30 à 45 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  Les deux

### Compétences concernées :

- Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

### Objectifs :

- Réfléchir à ses propres valeurs, forces et caractéristiques
- Comprendre comment ses propres forces se connectent aux besoins des autres et créent de la valeur

### Résultats:

- Meilleure capacité à analyser les points forts afin de déterminer comment ils pourraient être utiles aux autres.
- Création d'une marque personnelle axée sur ses propres forces et valeurs, ainsi que sur les besoins d'un groupe de clients potentiel.

### Idées de mise en œuvre numérique :

- Cela peut être fait via un PDF que les utilisateurs peuvent ouvrir dans leur navigateur, ou télécharger et écrire sur papier.
- Un formulaire en ligne peut également être réalisé et, à la fin, les participants reçoivent un PDF avec leurs contributions.



## Guide étape par étape :

1. Tout d'abord, réfléchissez à vos valeurs, vos forces et vos caractéristiques. Vous pouvez faire l'exercice « Moi au sommet de mon art » au préalable pour en savoir plus sur vos forces et vos valeurs. Pensez également à faire un test de personnalité gratuit (lien ci-dessous). Il vous permettra de mieux vous connaître et de mieux comprendre vos comportements. Utilisez ces ressources pour noter vos forces, vos valeurs et vos caractéristiques sur la fiche d'exercice.
2. Ensuite, réfléchissez à ces questions : lesquelles de vos forces pourraient créer de la valeur pour quelqu'un d'autre ? Pour qui pourriez-vous créer de la valeur ? Notez vos réponses sur les fiches de travail. Votre réponse à la deuxième question définit qui sont vos clients ou votre groupe cible.
3. Maintenant, réfléchissez aux besoins et aux objectifs de vos clients potentiels. Qu'est-ce qui leur tient à cœur ? Quels sont leurs défis et leurs objectifs, et de quoi ont-ils besoin pour les relever ? Vous pouvez même interroger des personnes de votre entourage qui pourraient correspondre à votre clientèle. Prenez également des notes sur la feuille.
4. Enfin, réfléchissez aux points communs entre vos atouts et les besoins et objectifs de vos clients. Commencez par coder les besoins par couleur et reliez les atouts à l'aide de surligneurs pour visualiser les concordances. Notez ensuite vos constats.
5. Vous savez maintenant comment utiliser vos points forts pour créer de la valeur pour les autres et gagner de l'argent !

## Conseils pour le formateur :

- Pensez à faire l'exercice « Moi au sommet de mon art » avant
- Pensez à proposer de faire un test de personnalité au préalable
- Créez une atmosphère calme, propice au travail de réflexion individuelle

## Méthode de feedback :

La réflexion a lieu pendant l'exercice. Si des clients potentiels sont contactés à l'étape 3, ils peuvent être invités à donner leur avis après l'étape 5, afin de déterminer si leur avis leur semble utile.

## Matériels:

- Fiche de travail « Image de marque personnelle »,
- stylo,
- ou appareil avec connexion Internet.

## Sources et outils :

Test de personnalité : <https://www.16personalities.com/languages>



# Image de marque personnelle

<p><b>Des valeurs importantes pour moi</b></p>	<p><b>Mes points forts</b></p>	<p><b>Mes caractéristiques : Qu'est-ce qui me distingue ?</b></p>
--	--------------------------------	---

<p><b>Comment mes points forts pourraient-ils être précieux ?</b></p>	<p><b>À qui pourraient-ils être utiles ?</b></p>
---	--

**Qu'est-ce qui est important pour mes clients potentiels ? De quoi ont-ils besoin ?**

**Quelle valeur ajoutée apportai-je à mes clients ? Comment mes atouts répondent-ils à leurs besoins ?**



# Concevez votre zine

## Description de l'exercice :

Les participants créeront un petit magazine ou une brochure (un zine) qui les représente et qui compte pour eux. Cela leur permettra de réfléchir à ce qui est important pour eux à l'instant présent.

### Durée:

2 à 3 heures

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  Les deux

### Compétences concernées :

Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

### Objectifs :

- Aider à visualiser les liens entre les désirs et les motivations
- Structurer les pensées sur les souhaits et les intérêts

### Résultats:

- Meilleure compréhension de ses propres intérêts, motivations et objectifs
- Visualisation de ses propres désirs
- Meilleure utilisation de l'artisanat comme moyen d'expression artistique
- Meilleure création et vente de sa marque personnelle

### Idées de mise en œuvre numérique :

- Un zine numérique ou un moodboard peut être créé.
- Des vidéos courtes de moins de 60 secondes en lecture automatique avec des instructions pour réaliser le zine peuvent être réalisées.



## Guide étape par étape :

1. Préparez le zine en prenant une feuille de papier A4 et en suivant les instructions de pliage fournies.
2. Choisissez un thème ou un sujet qui vous tient à cœur. Il peut s'agir d'un hobby, d'un rêve, d'un défi personnel ou d'une vision d'avenir. Ce thème guidera la conception et le contenu de votre zine.
3. Parcourez les magazines pour trouver des images, des mots et des expressions en lien avec votre thème. Découpez tout ce qui attire votre attention ou qui semble correspondre à vos idées.
4. Organisez vos mots et images découpés dans les pages pliées de votre zine. Disposez-les de manière à ce qu'ils racontent une histoire autour de votre thème. Utilisez une section pour chaque partie du sujet, ou mélangez-les à votre guise.
5. Utilisez des marqueurs, du ruban washi ou tout autre matériel créatif pour ajouter une touche créative et personnelle à votre création, comme des dessins, des légendes ou des décorations. Personnalisez chaque page selon votre style et votre message.
6. Une fois votre zine terminé, réfléchissez à ce qu'il représente. Vous pourrez le partager avec d'autres et expliquer le sens de vos choix.

## Conseils pour le formateur :

Créez une atmosphère confortable et créative, c'est-à-dire préparez des magazines à découper et du matériel de décoration, et mettez peut-être une musique de fond.

## Méthode de feedback :

Réflexion personnelle sur le message du zine et retour d'expérience à travers l'échange avec les autres.

## Matériels:

Papier A4, instructions de pliage, marqueurs de couleur, ciseaux, colle, magazines/journaux, matériel de décoration ; ou appareil avec connexion Internet.

## Sources et outils :

- Le documentaire du zine : <https://youtu.be/77eiLeHMB6k?si=xxYwjvBnXJ5GZBy>
- Mais j'adore le zine : <https://youtu.be/kMOGGY4tqXE?si=tyooDnFu8nv5OKIJ>

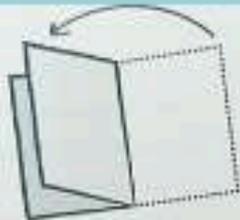


# Concevez votre zine : Instructions de pliage

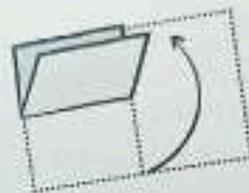
1. Prenez un papier A4



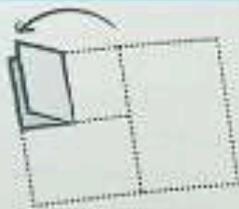
2. Pliez en deux



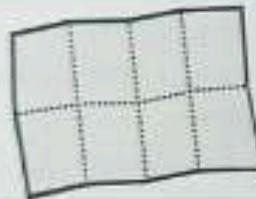
3. Pliez à nouveau en deux



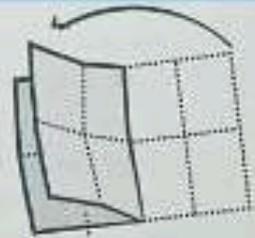
4. Pliez une troisième fois en deux



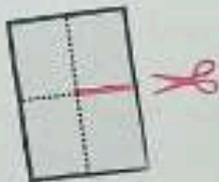
5. Dépliez le papier au format A4



6. Pliez le papier au format A5



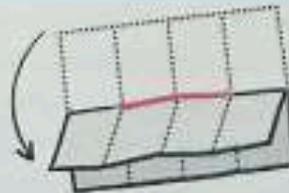
7. Coupez la zone rose



8. Dépliez le papier au format A4



9. Pliez dans le sens de la longueur vers le bas



10. Poussez les extrémités ensemble pour créer un cylindre



11. Poussez-le ensemble pour créer un livre



12. Remplissez de joie et de créativité





# Jeu de simulation pour les compétences de négociation et de vente

## Description de l'exercice :

Simulez une situation où les compétences de négociation sont recherchées, par exemple un entretien d'embauche ou une négociation avec des amis sur votre prochaine destination de vacances, pour vous entraîner à la négociation et à la vente. Les questions de réflexion préparatoire peuvent également être utiles si elles sont réalisées individuellement, mais la simulation n'est possible qu'en groupe.

### Durée:

60 à 120 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  Les deux

### Compétences concernées :

Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

### Objectifs :

- Apprendre l'auto-marketing en termes de vente et de négociation
- Préparation aux situations de négociation
- Analyser ses propres motivations ainsi que les intérêts de ses interlocuteurs
- Pratiquer les compétences de négociation

### Résultats:

- Meilleure préparation à une situation de négociation
- Négociations réussies avec plus d'estime de soi et de bons arguments grâce à la préparation

### Idées de mise en œuvre numérique :

Seule la préparation individuelle à la négociation est possible numériquement, mais elle peut s'avérer utile grâce à des questions de réflexion et une feuille de travail. Elle peut être réalisée par un PDF que les utilisateurs peuvent ouvrir dans leur navigateur ou télécharger ; un formulaire en ligne est également disponible.

De plus, un quiz peut être créé avec les situations dans lesquelles ils ont besoin de compétences commerciales sont décrites et ils doivent choisir l'option qui peut les aider.



## Guide étape par étape :

1. Formez des groupes de 2 à 4 personnes. Imaginez une situation où vos compétences en négociation sont sollicitées.
2. La moitié du groupe (1 à 2 personnes) prépare sa partie, l'autre sa contrepartie. Pour se préparer, les deux parties doivent utiliser les questions de réflexion et de préparation à l'argumentation, réfléchir à la situation et prendre des notes sur la fiche de travail. Cela devrait prendre 20 à 30 minutes. Vous pouvez également utiliser les questions et la fiche de travail si vous devez vous préparer individuellement à une situation de négociation.
3. Une fois les préparatifs terminés, chaque groupe met en scène sa négociation, l'un après l'autre. Placez une table et laissez chaque partie s'asseoir d'un côté. Les négociations devraient durer environ 10 minutes. Même en cas d'échec, arrêtez la négociation au bout de 15 minutes maximum.
4. Le reste du groupe qui a suivi la négociation doit maintenant donner un retour constructif, en distinguant clairement les observations, les interprétations et les suggestions pour améliorer le comportement des participants. Vous pouvez également discuter des raisons pour lesquelles un accord a pu ou non être trouvé, des facteurs qui pourraient être généralisés et de la manière dont cela pourrait être appliqué à d'autres négociations au contenu différent. Chaque petit groupe devrait avoir son tour.

## Conseils pour le formateur :

La connaissance des techniques de médiation peut être utile ; soyez conscient lors des négociations qu'aucun conflit réel ne survient, s'il en survient, assurez-vous de les résoudre et discutez de la manière dont les dommages émotionnels peuvent être évités.

## Méthode de feedback :

Réception du feedback du groupe après simulation de négociation.

## Matériels:

Questions réflexives, préparation d'arguments, fiche de travail, stylos

## Sources et outils :

Suggestions de vidéos LDSkilLS4YOUTH : <https://ibisacam.courzencloud.com/player/erasmus-projekt---lifedesign-skills-4-you---englisch/140/public/#/chapters/2141>



## Questions réflexives

- Quels sont vos objectifs ? Quelles sont vos alternatives et vos priorités ?
- Quels objectifs pourraient intéresser votre interlocuteur ? Quelles pourraient être ses alternatives et ses priorités ?
- Quels sont les points fixes et immuables des deux côtés ? (soulignez-les dans vos notes sur la feuille de travail)
- Quels sont les motivations, les intentions et les intérêts respectifs de chacun ? Quels aspects économiques ou intérêts individuels pourraient jouer un rôle ?
- Examinez la position de négociation des deux parties. Quelles sont les dynamiques de pouvoir et de relations entre les parties concernées ? Pourrait-il y avoir des problèmes ou des conflits ? Si oui, lesquels ?

## Préparation de l'argumentation

- Quels arguments utilisez-vous pour justifier votre affirmation ?
- Quels arguments votre interlocuteur pourrait-il avancer et comment pouvez-vous les réfuter ?
- Quelles solutions possibles pourraient résulter de la négociation ?
- Quelles sont les meilleures options/alternatives possibles dont vous disposez si la négociation échoue ?
- Critères objectifs (le cas échéant) : Quels critères objectifs ou exemples d'autres négociations existent ?



## Situation:

Après avoir écrit tous les objectifs, mettez en évidence les points fixes et immuables pour chaque camp.

### Vos objectifs : prioriser et lister les alternatives

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....

### Objectifs possibles de votre interlocuteur :

*prioriser et lister leurs alternatives*

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....

### Notez les motivations, les intentions et les intérêts des deux parties

*(aspects économiques, intérêts personnels, dynamiques de pouvoir, conflits possibles)*



### Vos arguments

### Contre-arguments possibles



### Quelles solutions sont possibles ?

### Les meilleures alternatives possibles





# Méthodes pour BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

Bien-être physique et mental : force, conscience émotionnelle, maîtrise du stress

- **La Roue des émotions:** La « Roue des émotions » (développée par Robert Plutchik) aide à mieux comprendre et différencier les émotions. Grâce à la représentation visuelle des émotions et de leur intensité, chacun peut apprendre à réfléchir plus consciemment à ses réactions émotionnelles et à les gérer de manière constructive.
- **Trois bonnes choses:** La méthode « Trois bonnes choses » est conçue pour aider les jeunes à se concentrer sur les moments positifs de leur vie. En prenant le temps chaque jour de réfléchir à ce qui a bien fonctionné, ils peuvent changer d'état d'esprit pour être plus optimistes, améliorer leur bien-être et apprendre à apprécier même les petites joies de la vie. Cette méthode est simple mais efficace, et elle peut faire une réelle différence dans leur vision du monde et d'eux-mêmes.
- **Réseau de soutien social:** Un réseau de soutien social solide est composé de personnes qui offrent une assistance émotionnelle, pratique ou informative. Il contribue à réduire le stress, à mieux gérer les crises et à favoriser l'épanouissement personnel en s'appuyant sur des relations de confiance.
- **Évaluation des besoins:** L'analyse des besoins permet d'évaluer la situation actuelle et d'identifier les ressources, les compétences ou les changements nécessaires. Elle peut être appliquée aussi bien dans le cadre de projets de développement personnel que professionnel ou social.
- **Stressomètre:** Un stressomètre révèle les situations ou les facteurs qui déclenchent le stress et la façon dont le corps et l'esprit y réagissent. Cette analyse permet d'élaborer des stratégies d'adaptation personnalisées pour réduire le stress à long terme.
- **Prioriser ses routines:** Prioriser consciemment ses routines quotidiennes permet d'optimiser son énergie et de structurer son quotidien. Les habitudes bénéfiques et significatives doivent être renforcées, tandis que les routines contraignantes ou inefficaces peuvent être réévaluées et ajustées.
- **Arbre de la Résilience:** L'Arbre de la Résilience est une métaphore de la force intérieure. Les racines symbolisent les valeurs et les ressources personnelles, le tronc représente les compétences et les stratégies acquises, et les branches et les feuilles reflètent la croissance individuelle et l'adaptabilité aux situations difficiles. Ce modèle favorise le renforcement ciblé de la résilience.
- **Portfolio de démarcation:** Cette méthode permet de fixer des limites claires pour réduire le stress et rester concentré sur l'essentiel. Elle utilise des limites spatiales, temporelles, sociales et mentales pour créer un équilibre sain au quotidien.





# La roue des émotions

## Description de l'exercice :

Les participants apprennent à clarifier leurs émotions, notamment dans les situations difficiles, et commencent à réfléchir et à développer des mécanismes d'adaptation. Ils peuvent d'abord déterminer s'ils ont ressenti une émotion, puis réfléchir aux moyens d'y faire face, renforçant ainsi leur résilience et leur bien-être mental.

### Durée:

30 à 45 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  Les deux

### Compétences concernées :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Personnalité                            | <input type="checkbox"/> Auto-marketing                        |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien-être physique et mental | <input type="checkbox"/> Ressources financières et matérielles |

### Objectifs :

- Apprendre à reconnaître l'émotion qu'ils ressentent
- Développer des stratégies d'adaptation pour faire face aux émotions difficiles

### Résultats:

- Meilleure analyse des réactions émotionnelles dans les situations difficiles
- Meilleure développement de la résilience et la gestion des émotions de manière saine

### Idées de mise en œuvre numérique :

- Outil numérique pour faire tourner la roue et déterminer les émotions ressenties dans des situations spécifiques.
- Pour les descriptions d'émotions, cliquer sur une émotion permet d'ouvrir un texte que les participants peuvent lire s'ils en ont besoin.



## Guide étape par étape :

1. Pensez à une situation particulière qui vous a posé problème. Décrivez-la en deux ou trois phrases dans la case prévue à cet effet en haut de la fiche.
2. Examinez une à une les émotions inscrites sur la roue de la fiche d'exercice. Commencez à n'importe quel moment et demandez-vous si vous avez ressenti cette émotion dans la situation décrite. Si oui, ou si vous n'êtes pas sûr, ce qui signifie que vous avez peut-être ressenti une partie de ce sentiment, coloriez-la avec un crayon de couleur.
3. Pour chaque émotion colorée, réfléchissez à la manière de la gérer individuellement afin de comprendre comment gérer la situation. En cas de doute, vous pouvez consulter sa définition.
4. Tenez compte des notes de la fiche d'exercice sur les options immédiates en situation difficile, ainsi que des ressources générales en santé mentale. Pour chaque émotion coloriée, réfléchissez aux ressources qui pourraient vous aider à mieux gérer le sentiment et la situation décrits. Vous avez peut-être d'autres idées sur les stratégies et les ressources disponibles.
5. En guise de ressource pour vous-même, n'oubliez pas de remplir votre liste de choses à apprécier, afin de pouvoir la consulter dans les moments difficiles et d'intégrer des éléments positifs dans votre vie quotidienne.

## Conseils pour le formateur :

Créez une atmosphère confortable, des options d'intimité, prévoyez suffisamment de temps ;  
Préparez des informations sur les options de psychothérapie dans votre région au cas où quelqu'un se montrerait intéressé.

## Méthode de feedback :

Auto-réflexion.

## Matériels:

Fiche de travail et crayons ou appareil avec connexion Internet pour utiliser l'outil numérique.

## Sources et outils :

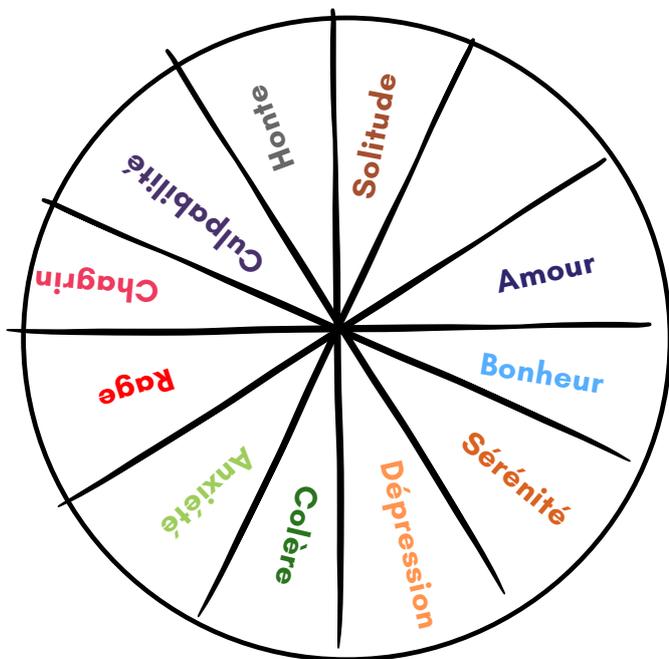
Guide d'utilisation de Mariposa : <https://mariposaproject.eu/wp-content/uploads/mariposa-empower-me-userguide.pdf>



# La roue des émotions

Décrivez une situation difficile en quelques phrases :

Coloriez les émotions que vous avez ressenties dans cette situation.



Liste des choses que vous aimez :

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### Options aiguës dans une situation difficile :

Détournez votre attention et concentrez-vous sur quelque chose que vous aimez (consultez votre liste)

- Compte à rebours
- Respirez/Essayez des techniques de respiration (par exemple avec une application mobile)
- Allez vous promener/courir/faire de l'exercice
- Détendez vos muscles, par exemple par relaxation musculaire progressive ou étirez-vous
- Évadez-vous mentalement : visualisez une scène ou un souvenir paisible
- Écoutez de la musique
- Prenez un temps d'arrêt
- Parlez à un ami
- Essayez de le prendre avec humour
- ...

### Ressources générales pour la santé mentale :

- Faites une liste des activités que vous aimez et intégrez-les davantage dans votre vie quotidienne.
- Acceptez vos sentiments et développez l'autocompassion
- Identifier la source du sentiment et écrire à ce sujet
- Reconnaissez les premiers symptômes pour réagir rapidement
- Pratiquez l'établissement de limites
- Dormez suffisamment et mangez sainement
- Faites de l'exercice régulièrement
- Entourez-vous de personnes positives
- Apprenez des techniques de communication constructives et d'expression des sentiments
- Essayez la méditation ou les massages
- Parlez de vos défis à vos amis
- Envisagez une psychothérapie



# Trois bonnes choses

## Description de l'exercice :

La méthode « Trois bonnes choses » est conçue pour aider les jeunes à se concentrer sur les moments positifs de leur vie. En prenant le temps chaque jour de réfléchir à ce qui a bien fonctionné, ils peuvent changer d'état d'esprit pour être plus optimistes, améliorer leur bien-être et apprendre à apprécier même les petites joies de la vie. Cette méthode est simple mais efficace, et elle peut faire une réelle différence dans leur vision du monde et d'eux-mêmes.

**Durée :** 30 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  les deux

## Compétences concernées :

- Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

## Objectifs :

- Développer un état d'esprit plus optimiste et améliorer le bien-être général en pratiquant quotidiennement une réflexion sur des expériences positives.

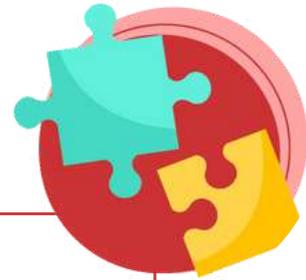
## Résultats:

- Une positivité accrue en se concentrant sur les expériences positives, conduisant à une vision plus optimiste de la vie.
- Un bien-être amélioré grâce à une réflexion régulière sur les bons moments qui peuvent réduire le stress, améliorer l'humeur et contribuer au bien-être mental général.

## Idées de mise en œuvre numérique :

Le jeune participant peut utiliser un journal en ligne pour noter régulièrement ses trois points positifs. Il pourra y revenir plus tard pour réfléchir et discuter avec le formateur.

Exemples de journaux en ligne gratuits : Penzu, Journal Cloud, My Diary by Google.



## Guide étape par étape :

1. **Introduction (5 minutes)** : Prenez quelques minutes pour expliquer au jeune participant l'importance de se concentrer sur les moments positifs et comment cela peut l'aider à changer son état d'esprit et à améliorer son bien-être.
2. **Temps de réflexion (5 minutes)** : Donnez au jeune participant quelques minutes pour noter trois bonnes choses qui lui sont arrivées. Il peut s'agir de petits moments - par exemple, lorsqu'on lui sourit - ou d'événements plus importants qui l'ont rendu heureux.
3. **Description des moments (10 minutes)** : Pour chacun des trois événements, demandez au participant de décrire ce qui s'est passé et ce qu'il a ressenti. Demandez-lui de détailler les émotions et les expériences liées à chaque moment.
4. **Identification de la raison des sentiments (5 minutes)** : Demandez au participant de réfléchir aux raisons pour lesquelles ces moments lui ont fait du bien. Vous pouvez utiliser la question suivante : Qu'est-ce qui, dans cet événement, vous a rendu heureux ou satisfait ? Cela l'aide à établir des liens positifs entre ses expériences et ses émotions.
5. **Création d'un titre (5 minutes)** : Demandez au participant de donner à chaque événement un titre court et accrocheur qui résume l'expérience. Cela facilitera sa mémorisation ultérieure.

## Conseils pour le formateur :

Afin d'améliorer l'état d'esprit et le bien-être, le participant devrait répéter cet exercice régulièrement via un journal personnel. De temps à autre, il peut être intéressant de réfléchir au contenu du journal avec le formateur.

## Méthode de feedback :

Le feedback peut se faire au travers d'une discussion ouverte entre le formateur et le jeune. Il peut être simple et superficiel, ou approfondir les émotions et les sentiments suscités par les événements, si le participant est disposé à en parler.

## Matériels:

- Feuille de travail ou téléphone portable ou un journal d'apprentissage pour noter leurs observations
- Crayon



# Réseau de soutien social

**Description de l'exercice :**

La méthode du réseau de soutien social permet aux jeunes d'identifier et de cultiver des relations avec des personnes qui peuvent offrir diverses formes de soutien pour leurs objectifs personnels, leurs efforts et leur bien-être général.

**Durée :** 1 heure
 Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

 Fromat:  présentiel  en ligne  les deux
**Compétences concernées :**
 Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles
**Objectifs :**

- Aider les jeunes à évaluer le potentiel de leur propre réseau social
- Pour leur faire définir des stratégies pour l'optimiser

**Résultats:**

- Meilleure conscience des ressources sociales
- Une stratégie personnelle et professionnelle plus développée pour avoir un réseau plus impactant

**Idées de mise en œuvre numérique :**

- Après avoir créé une session en ligne, téléchargez et partagez la feuille de travail
- Laissez le temps aux participants de le remplir en ligne

**Guide étape par étape :**

- **Introduction (10 minutes) :** Qu'est-ce qu'un réseau social ? Présentez aux participants des exemples de réseaux sociaux afin qu'ils réfléchissent à l'importance d'un réseau de soutien. Encouragez-les à réfléchir à l'impact positif que peut avoir un soutien émotionnel, pratique et consultatif sur leur vie, que ce soit face à des difficultés personnelles ou professionnelles. Donnez quelques exemples : une rupture amoureuse, la définition d'une relation professionnelle, etc.



- **Visualisation (10 minutes)** : Demandez aux participants de créer un diagramme avec leur nom au centre, entouré de cercles représentant leurs relations de soutien. Ils inscriront dans les cercles les noms des personnes qu'ils connaissent et qui pourraient les soutenir, qu'il s'agisse d'un soutien émotionnel, pratique ou de conseils. Ils devront également indiquer si ces personnes font partie de leur cercle personnel, professionnel ou social.
- **Analyse (10 minutes)** : Les participants doivent évaluer la contribution de chacun à leur vie. Sur qui peuvent-ils compter pour obtenir des encouragements, des conseils ou une aide pratique ? Demandez à des volontaires de présenter quelques cercles.
- **Moment de stratégie (15 minutes)** : Présentez aux jeunes des stratégies pour renforcer leurs relations, comme donner régulièrement du feedback, exprimer leur gratitude ou chercher de nouveaux contacts là où le soutien fait défaut. Ensuite, demandez-leur de réfléchir pendant 5 à 10 minutes à leur propre stratégie, accompagnée d'actions concrètes.
- **Passer à l'action ! (5 minutes)** : Demandez aux participants de s'engager à réaliser une action au cours du mois prochain pour améliorer leur réseau de soutien, en donnant des exemples qu'ils aimeraient partager. Cela pourrait consister à contacter un mentor, à renouer avec un ami ou à participer à un événement communautaire.
- **Conclusion (10 minutes)** : Lors de ce débriefing, demandez aux jeunes ce qu'ils ont pensé de l'activité proposée et s'ils se sentent à l'aise pour analyser leur propre milieu social et leur réseau. Ont-ils le sentiment d'en avoir suffisamment ? Même s'ils ne souhaitent pas en parler aux autres, sont-ils confiants de pouvoir améliorer/développer ce réseau de soutien social ?

#### Conseils pour le formateur :

Certains participants pourraient être réticents à partager des informations personnelles sur leur réseau social, surtout s'ils estiment que celui-ci ne les aide pas du tout ou peut nuire à leurs aspirations. Encouragez-les à développer des stratégies pour atteindre de nouvelles personnes, à multiplier les activités, que ce soit dans le sport, dans les ONG, les centres communautaires, ou en rencontrant des travailleurs sociaux...

#### Méthode de feedback :

Les participants présenteront leurs commentaires oralement et seront guidés par l'animateur pour conclure l'exercice. Vous pouvez utiliser les questions suivantes :

1. Comment te sens-tu ?
2. Était-il facile de réfléchir et d'évaluer votre propre réseau de soutien social ?
3. Êtes-vous prêt à vous engager dans les stratégies auxquelles vous avez pensé ?

#### Matériels:

Feuille de travail ou papier, notes autocollantes, marqueurs de couleur



# Évaluation des besoins

## Description de l'exercice :

Les participants s'engageront dans une introspection guidée en répondant à des questions introspectives afin d'explorer leur image de soi, leurs valeurs, leurs forces et leurs axes de développement. Cet exercice favorise la conscience de soi, les aidant à identifier leurs objectifs personnels et à comprendre comment leur perception d'eux-mêmes influence leurs décisions et leurs relations.

**Durée :** 2 heures

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  les deux

## Compétences concernées :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Personnalité                            | <input type="checkbox"/> Auto-marketing                        |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bien-être physique et mental | <input type="checkbox"/> Ressources financières et matérielles |

## Objectifs :

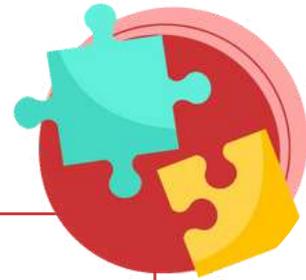
- Aider les jeunes à explorer leur image de soi, leurs forces et leurs domaines de développement.
- Encourager une réflexion approfondie sur leurs besoins, leurs valeurs et leurs objectifs de vie.

## Résultats:

- Meilleure compréhension des participants, par un questionnaire introspectif, sur la façon dont ils se perçoivent, dont ils gèrent les défis.
- Meilleure compréhension de la façon dont leur image de soi influence leurs décisions et leurs relations.

## Idées de mise en œuvre numérique :

- **Réflexion en ligne :** via Paddlet ou une autre application proposant un tableau numérique, fournissez une liste de questions pré-écrites ou de catégories inspirées des étapes précédentes afin que les participants puissent y répondre et y réfléchir.
- **Quiz et sondages :** Créez des quiz ludiques et inspirants avec des questions de réflexion (par exemple, « Quelle valeur vous interpelle le plus ? »). Ajoutez des échelles d'auto-évaluation et des sondages anonymes à partager.



## Guide étape par étape :

- **Introduction et explication des objectifs (5 minutes)** : Présentez l'activité aux participants et expliquez-leur qu'il s'agit d'un parcours individuel en groupe. Expliquez-leur que l'objectif est de mieux se comprendre, d'identifier leurs besoins et de réfléchir à leurs objectifs.
- **Question brise-glace (10 minutes)** : Commencez par une activité rapide pour instaurer une ambiance de réflexion. Demandez aux participants de répondre à cette question sur des post-its : « Si je pouvais me décrire en un mot, quel serait-il ? » Une fois leur mot écrit, demandez à quelques volontaires de partager leurs notes et de les coller sur un tableau ou un mur.
- **Carte de l'image de soi (20 minutes)** : Distribuez aux participants une grande feuille de papier ou la carte de l'image de soi et guidez-les à travers les différentes catégories. Encouragez-les à être créatifs et honnêtes. Cette carte est réservée à leurs yeux, sauf s'ils souhaitent la partager ultérieurement. Cette première étape les aidera à amorcer sereinement le processus de réflexion et à préparer les étapes suivantes.
- **Réflexion sur les forces et les défis (20 minutes)** : Distribuez la fiche de travail sur les forces et les défis et guidez les participants oralement à travers les questions pour une réflexion plus approfondie. Encouragez-les à écrire leurs réponses en privé, mais demandez-leur de souligner un ou deux points qu'ils se sentent à l'aise de partager ultérieurement.
- **Mes besoins et mes objectifs (30 minutes)** : Demandez aux participants de créer une « feuille de route de vision » qui capture leurs besoins et leurs objectifs en utilisant la feuille de travail sur les besoins et les objectifs.
- **Partage et discussion de groupe (20 minutes)** : Demandez aux participants de se mettre par deux ou de former de petits groupes pour partager certains éléments de leurs fiches de travail. Encouragez les autres participants à partager des commentaires positifs et encourageants. Encouragez-les également à définir des objectifs communs et à discuter entre eux de la manière dont ils souhaitent les atteindre.
- **Réflexion finale (10 minutes)** : Rassemblez tout le monde pour une réflexion finale. Invitez les participants à répondre et à discuter, s'ils le souhaitent, des questions suivantes :
  1. Qu'as-tu découvert sur toi-même aujourd'hui ?
  2. Quel petit pas ferez-vous pour atteindre vos objectifs ?

## Méthode de feedback :

Si vous pouvez rencontrer les participants quelques mois plus tard, vous pouvez leur proposer une séance de suivi pour évaluer la réalisation de leurs objectifs à court terme à la lumière de ce qu'ils ont partagé pendant l'activité.

## Matériels:

- Papiers (A4 et A3)
- Crayons
- Post-it



## Ma carte d'image personnelle

### Ce que j'aimerais améliorer

Réfléchissez aux domaines dans lesquels vous aimeriez vous développer.

- +
- +
- +
- +
- +
- +

### Ce dont je suis fier :

Écrivez ou dessinez vos réalisations et les choses que vous aimez

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Mon nom est

Mon symbole  
/objet préféré est

### Ce que j'aime faire

Ajoutez vos passe-temps, vos passions et vos intérêts.

- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥

### Mes valeurs fondamentales

Faites la liste des choses qui sont les plus importantes pour vous dans la vie.

- ⚡
- ⚡
- ⚡
- ⚡
- ⚡
- ⚡



## Forces et défis

### Points forts

*Quelles sont les trois choses dans lesquelles je suis vraiment bon ?*

- ◆
- ◆
- ◆

*Sur quoi les gens me complimentent-ils souvent ?*

- ◆
- ◆
- ◆

*Quelles qualités personnelles me rendent unique ?*

- ◆
- ◆
- ◆

### Défis et développement

*Quelle est la chose que j'aimerais faire mieux ?*

- ◆

*Qu'est-ce qui m'empêche de progresser dans ce domaine ?*

- ◆

*Qui ou quoi pourrait m'aider à m'améliorer ?*

- ◆
- ◆
- ◆



## Besoins, valeurs et objectifs de vie

### Besoins

3 choses dont j'ai besoin pour me sentir heureux et épanoui.

- ◆
- ◆
- ◆

3 choses dont j'ai besoin de la part des autres (par exemple, du soutien, des encouragements).

- ◆
- ◆
- ◆

### Alignement des valeurs

Mes habitudes actuelles correspondent-elles à mes valeurs ?

Quels changements voudrais-je apporter ?

### Objectifs de vie

Prenez une nouvelle feuille de papier et dessinez un chemin simple avec des jalons pour les 1, 5 et 10 prochaines années.

Ajoutez des symboles ou des mots pour ce que vous espérez réaliser à chaque point.



# STRESSOMETRE : Découvrez votre profil et agissez !



## Description de l'exercice :

L'objectif de cette activité est d'aider les jeunes à évaluer leur niveau de stress, à identifier leurs propres sources de stress et à élaborer un plan d'action pour mieux gérer les situations stressantes. L'approche ludique et interactive rend l'exercice engageant et concret pour les jeunes.

### Durée:

1 à 2 heures

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  Les deux

### Compétences concernées :

- Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

### Objectifs :

- Identifier les signes de stress grâce à une grille d'auto-évaluation.
- Prendre conscience des amplificateurs de stress et de leurs impacts.
- Comparer le profil du participant à celui du groupe pour favoriser la discussion.
- Élaborer un plan d'action simple pour réduire le stress.

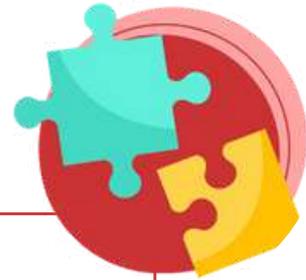
### Résultats :

- Une meilleure auto-évaluation du niveau personnel du stress et ses raisons.
- Une mise en place d'un plan d'action simple pour réduire le stress ou mieux le gérer.

### Idées de mise en œuvre numérique :

Formulaires d'enquête : Création d'un formulaire interactif d'évaluation et de suivi des résultats : Échelle de réponse pour chaque question Jamais : 0 point / Parfois : 1 point / Souvent : 2 points Échelle totale : 0 à 10 points : « Maître Zen - Vous gérez bien votre stress ! » 11 à 20 points : « Sous pression - Soyez attentif à certains signaux et explorez des techniques de relaxation. » 21 points ou plus : « En alerte - Il est important de prendre soin de soi et de trouver des solutions adaptées à son stress. »

Les participants compteront leurs points sur un support papier pour en garder une trace et, s'ils le souhaitent, le partager avec le groupe.



## Guide étape par étape :

- **Introduction (10 minutes):** Présentez l'objectif de l'exercice : mieux comprendre votre stress pour agir efficacement. Expliquez brièvement les concepts de « signaux de stress » et d'« amplificateurs ».
- **Auto-évaluation individuelle (20 minutes):** Les participants remplissent deux questionnaires simplifiés : Signaux de stress (physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux). Pensées amplificatrices de stress (grille adaptée).
- **Résultats et analyse collective (20 minutes):** Résultats individuels : Chaque participant découvre son score total et son profil dominant (Maître Zen, Sous Pression, En Alerte). Analyse collective : Présenter un graphique regroupant les réponses anonymisées pour engager une discussion. Exemple : « Quels sont les signaux les plus fréquents ? Pourquoi ? »
- **Plan d'action individuel (30 minutes):** Chaque participant identifie une ou deux pensées stressantes ou signaux prioritaires. Il rédige un plan simple avec des actions concrètes (petites étapes réalistes). Exemple : « Faire 5 minutes de méditation chaque soir pour réduire mon anxiété. »
- **Conclusion et retour d'information (10 minutes):** Résumez les points clés : l'importance d'identifier vos amplificateurs et d'agir petit à petit. Recueillez rapidement des retours sur l'atelier (via QR code ou discussion ouverte).

## Conseils pour le conseiller :

- Instaurer la confiance : Privilégier la confidentialité des réponses pour encourager l'honnêteté.
- Simplifier le langage : Utiliser des mots clairs et des exemples concrets en rapport avec l'expérience du jeune.
- Encourager la discussion : Encourager une discussion ouverte en posant des questions telles que « Qu'est-ce qui vous a surpris dans vos résultats ? »
- Adopter une attitude bienveillante : Valoriser les efforts individuels et proposer des solutions positives pour progresser.

## Méthode de Feedback:

Plan d'action d'engagement individuel avec validation des objectifs atteignables avec fixation d'une réunion de suivi du plan d'action.

## Matériels:

Formulaires ou Canva pour les questionnaires.

## Sources et outils :

Fiches originales sur les signaux de stress et les amplificateurs



# Prioriser ses routines

## Description de l'exercice :

Les jeunes réfléchiront à la manière dont leurs habitudes existantes peuvent les aider à créer de nouvelles routines qu'ils aimeraient avoir pour améliorer leur vie, que ce soit au niveau personnel ou professionnel.

**Durée :** 1 heure

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  les deux

## Compétences concernées :

- Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

## Objectifs :

- Découvrir les avantages de développer une routine,
- Apprendre à en développer une pour améliorer leur vie

## Résultats:

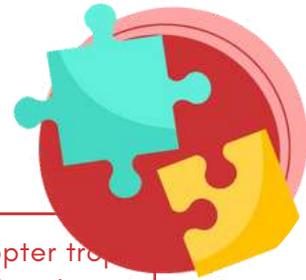
- Développement des techniques sur la façon d'avoir une routine pour avoir une meilleure structuration de leur vie quotidienne,
- Meilleure forme mentale.

## Idées de mise en œuvre numérique :

- Toutes les plateformes de communication en ligne disposent d'une application tableau blanc ;
- Jamboard pour Google Meet et tableau blanc pour Zoom sont les plus utilisés. Il est conseillé d'organiser une première session pour présenter l'utilisation de ces applications avant de mettre en œuvre cette activité en ligne. Ainsi, les apprenants se familiariseront avec l'activité et celle-ci sera beaucoup plus efficace.

## Guide étape par étape :

- **Introduction (15 minutes) :** Présentation des objectifs de l'activité aux jeunes : apprendre à mettre en place une routine au quotidien. Prendre soin de son bien-être mental est tout aussi important que de son bien-être physique. Cela permet de rester concentré, de gérer le stress et d'aborder les défis avec un état d'esprit clair et positif. En développant leur bien-être mental, les jeunes peuvent améliorer leurs capacités de résolution de problèmes, renforcer leur résilience et créer des bases plus solides pour leur développement personnel et professionnel. Ce bien-être mental est renforcé par des habitudes qui structurent le quotidien à travers des routines. Mais comment les créer ?



- **Adopter une nouvelle habitude** semble souvent facile au début, mais en adopter trop, trop vite peut rendre la tâche difficile. Voici quelques exemples de petites habitudes à intégrer à des routines existantes que vous pouvez transmettre aux jeunes :
  1. « Après mon réveil, je consulte mon agenda de la journée »
  2. « Avant d'aller me coucher, je fais un exercice de respiration »
- **Montrez-leur cette vidéo** (<https://www.youtube.com/watch?v=4to02ymwA3Q>) ou une vidéo similaire dans votre langue si vous pensez que les sous-titres ne sont pas bien adaptés.
- **Quelle est votre routine ? (10 minutes)** : Demandez aux jeunes de réfléchir individuellement à leurs propres routines et de les noter sur des post-its. Quelles sont les nouvelles habitudes qu'ils aimeraient adopter ? Quelles sont celles qu'ils pourraient utiliser pour en créer de nouvelles ?
- **Agissez ! (20 minutes)** : Créez un tableau blanc avec deux colonnes : une pour les habitudes existantes, une pour les nouvelles routines. Après que chaque jeune les a affichées, demandez aux volontaires de présenter au reste du groupe leur propre cas et comment ils pourraient concrètement mettre en place cette nouvelle routine. Encouragez les participants à s'engager dans cette nouvelle routine en groupe, même s'ils ne partagent pas collectivement les changements attendus.
- **Débriefing (10 minutes)** : En tant qu'animateur, faites un débriefing et prenez quelques exemples pour souligner la facilité d'une approche progressive. Vous pouvez citer d'autres exemples tirés de votre expérience, voire des exemples personnels si vous vous sentez à l'aise. Posez quelques dernières questions aux jeunes et concluez en promettant de vérifier les nouvelles habitudes, si possible, dans les semaines à venir.

### Conseils pour le formateur :

Si les jeunes sont trop timides, donnez l'exemple pour engager la conversation. Mais dites aux plus timides qu'il n'y a pas de problème à ne pas partager, tant qu'ils sont conscients de leurs ressources et qu'ils ont réfléchi à leurs habitudes et à leurs nouvelles routines. Rappelez-leur pourquoi il est important d'avoir des routines.

**Méthode de feedback** : Restitution orale par les jeunes. Certains partageront les nouvelles habitudes qu'ils souhaiteraient adopter et, à la fin, ils s'engageront collectivement à les adopter, même s'ils ne les ont pas partagées avec les autres.

- Quelles nouvelles habitudes aimeriez-vous développer ?
- Quelles sont les ressources que vous pouvez utiliser ?
- Aimeriez-vous nous rencontrer le mois prochain pour nous dire si vous vous êtes engagé à créer ces nouvelles habitudes ?

**Matériel** : Tableau blanc, post-it, papiers, stylos



# Arbre de la résilience

## Description de l'exercice :

La méthode de l'Arbre de la Résilience est un outil visuel qui utilise la métaphore d'un arbre pour aider les individus ou les groupes à identifier et à réfléchir à leurs forces fondamentales, à leurs réseaux de soutien, à leurs stratégies d'adaptation et à leurs aspirations futures, favorisant ainsi la résilience. Les participants explorent leurs « racines » (soutien fondamental), leur « tronc » (valeurs et mécanismes d'adaptation) et leurs « branches » (objectifs et développement) afin de développer une perception plus claire de la résilience et de l'autonomisation personnelle.

**Durée :** 1 heure  
(la séance de coaching pourrait durer moins longtemps si l'arbre est rempli à l'avance)

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format  présentiel  en ligne  les deux

## Compétences concernées :

- Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

## Objectifs :

- Aider les jeunes à comprendre visuellement et à renforcer leur résilience en identifiant les facteurs clés qui contribuent à leur capacité à rebondir après les défis.

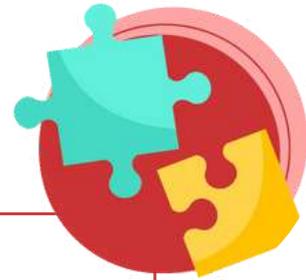
## Résultat:

- Une compréhension plus claire et une meilleure conscience de leurs forces personnelles, de leurs valeurs et de leurs systèmes de soutien

**Idées de mise en œuvre numérique :** L'animateur peut utiliser cette méthode via un logiciel en ligne comme Padlet, où les différentes sections de l'arbre pourraient être présentées en colonnes et le jeune participant peut le remplir en conséquence avant de faire la séance de coaching avec l'animateur, en ligne ou en présence.

## Matériels:

- Stylos
- Papier
- Modèle imprimé de l'Arbre de la Résilience (en annexes)

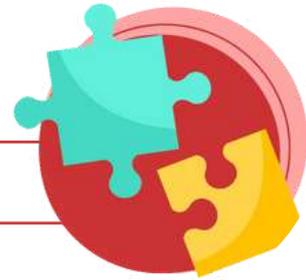


## Guide étape par étape :

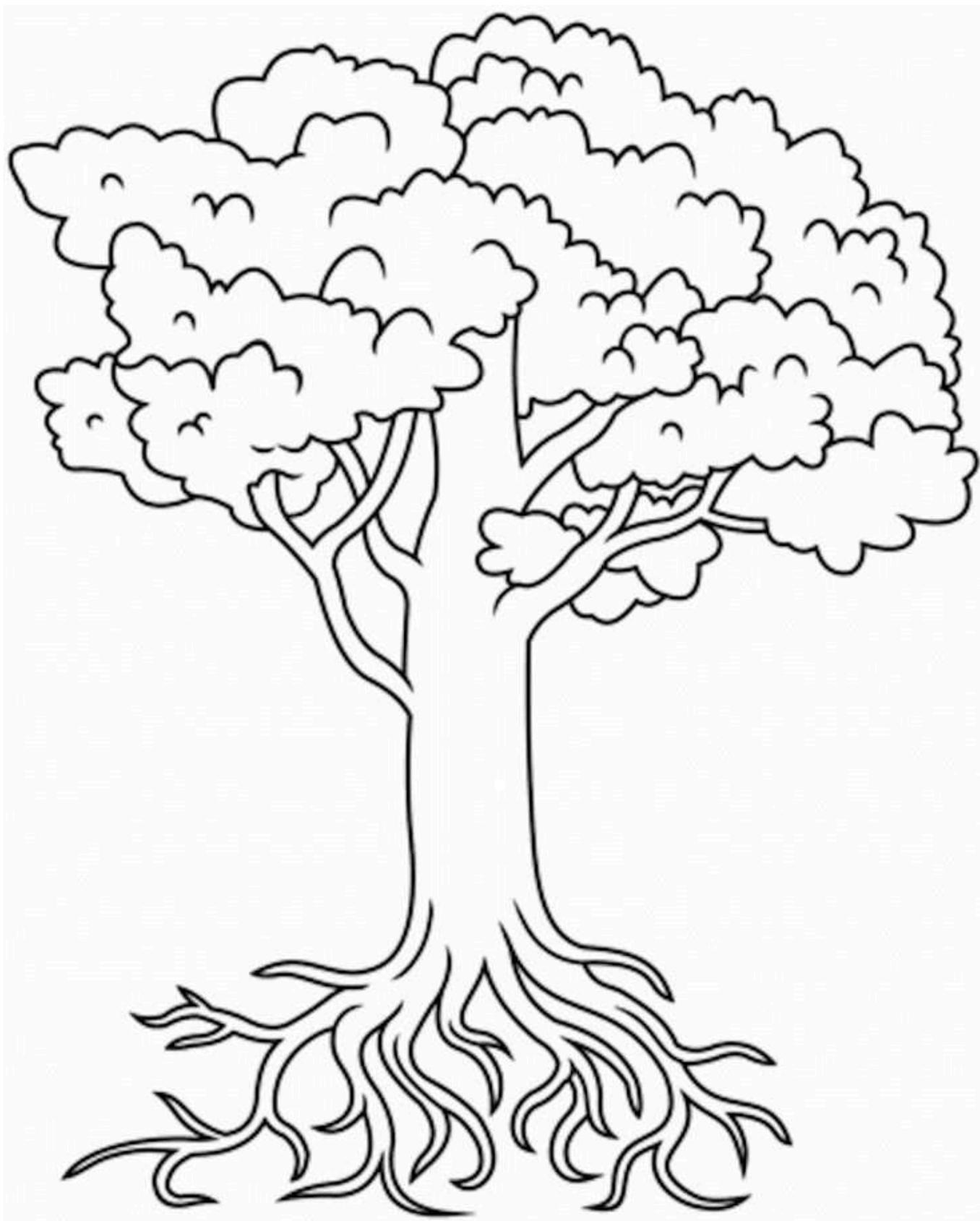
- **Introduction (5 minutes)** : Présentez au participant ce qu'est la résilience et son importance pour un mode de vie sain.
- **Réalisation de l'Arbre de Résilience (20 à 30 minutes)** : Guidez le participant dans les étapes suivantes afin de créer son propre arbre de Résilience :
  1. **Dessine ton arbre** : Sur une feuille de papier, dessine un arbre avec ses racines, son tronc et ses branches, ou utilise le modèle fourni. L'arbre symbolise ta résilience et les différents éléments qui contribuent à ta résilience mentale.
  2. **Les racines de vos fondations** : les racines de l'arbre représentent les aspects fondamentaux de votre vie qui vous soutiennent et vous soutiennent. Écrivez sur ou à côté des racines les valeurs, les personnes, les compétences ou les expériences qui vous donnent de la force et vous soutiennent dans les moments difficiles (par exemple, la famille, les amis, la confiance en soi, l'optimisme).
  3. **Le tronc de votre force intérieure** : le tronc de l'arbre représente votre force intérieure et votre capacité à relever les défis. Écrivez sur ou à côté du tronc les qualités ou compétences qui constituent votre force intérieure (par exemple, la persévérance, l'adaptabilité, la capacité à résoudre les problèmes).
  4. **Les branches de vos objectifs et de vos rêves** : les branches de l'arbre symbolisent vos objectifs, vos rêves et vos désirs. Écrivez sur ou à côté des branches ce que vous souhaitez accomplir dans la vie et comment ces objectifs peuvent contribuer à votre bien-être (par exemple, réussite professionnelle, relations épanouissantes, épanouissement personnel).
  5. **Les feuilles de vos habitudes quotidiennes** : Les feuilles de l'arbre représentent vos habitudes et routines quotidiennes qui favorisent la résilience. Inscrivez sur ou à côté des feuilles les activités ou comportements qui vous aident à développer votre résilience (par exemple, exercice régulier, alimentation saine, techniques de relaxation, socialisation).
- **Temps de réflexion (10 minutes)** : Examinez l'arbre de résilience complété avec le participant et réfléchissez à la manière dont ses différents éléments interagissent et se soutiennent mutuellement. Réfléchissez aux domaines qu'il souhaite renforcer davantage et aux mesures qu'il peut prendre pour y parvenir.

## Conseils pour le formateur :

Vous pouvez répéter cet exercice avec le jeune participant tous les six mois afin de vérifier la progression des différentes parties de l'arbre et de vérifier si les difficultés identifiées la première fois ont été surmontées ou persistent. Sachez que de nouveaux défis peuvent survenir au cours du processus et que votre rôle est d'aider le jeune à associer ses forces à ces défis afin de les surmonter.



**Annexe**





# Portfolio de démarcation

## Description de l'exercice :

Cette méthode aide les participants à découvrir et à appliquer différentes formes de démarcation afin de réduire le stress et d'améliorer leur équilibre de vie. Les démarcations spatiales, temporelles, sociales et mentales-émotionnelles sont abordées.

### Durée:

60 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  les deux

### Compétences concernées :

- Personnalité  Auto-marketing  
 Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

### Objectifs :

- Établir consciemment des limites entre et au sein de différents domaines de leur vie afin d'éviter d'être dépassés et d'utiliser leurs ressources de manière ciblée.

### Résultats:

- Un portfolio de désengagement individuel est créé.
- Des stratégies simples de désengagement, basées sur sa propre vie, sont développées.
- Une meilleure compréhension de l'importance du désengagement dans la vie quotidienne et au travail est développée.

### Idées de mise en œuvre numérique :

- PDF interactif : les participants peuvent saisir leurs pensées directement dans le modèle.
- Glisser-déposer : les participants attribuent des exemples aux quatre catégories de délimitation.
- Tableau blanc interactif : brainstorming (collaboratif) sur les stratégies de démarcation.



## Guide étape par étape :

- **Introduction (10 minutes)** : Brève explication de la méthode et des quatre types de limites.
  1. **Démarcation spatiale** : créer consciemment des lieux séparés, par exemple séparer un lieu de travail de l'espace de vie.
  2. **Délimitation temporelle** : Prévoyez des heures fixes pour le travail, les loisirs ou la détente.
  3. **Démarcation sociale** : passer du temps sans certaines personnes pour créer une distance, par exemple par le biais de loisirs, de clubs sportifs ou de rencontres avec des amis qui vous soutiennent.
  4. **Démarcation mentale et émotionnelle** : rompre avec les schémas de pensée négatifs, par exemple en recherchant des modèles ou en partageant des expériences dans des contextes de soutien.
- **Auto-réflexion (10 minutes)** : Les participants réfléchissent à qui ou à quoi ils veulent se démarquer et pourquoi.
- **Développement des stratégies (10 minutes)** : Remue-méninges sur les options individuelles pour se démarquer.
- **Création d'un portfolio (20 minutes)** : Les participants conçoivent un portfolio personnel pour se démarquer avec des mesures spécifiques.
- **Feedback et conclusion (10 minutes)** : Échange ouvert et éventuellement aussi réflexion écrite.

## Conseils pour le formateur :

- La sensibilité est importante, car la définition des limites touche souvent à des questions personnelles.
- Encouragez les participants à ne partager que ce qui les met à l'aise.
- Utilisez des exemples pour illustrer la méthode.
- Assurez-vous de prévoir suffisamment de temps pour la réflexion et la discussion.

## Méthode de Feedback :

- Réflexion (écrite ou orale) avec prototypage
- Alternativement, un échange d'expériences avec des pairs

## Matériels:

- Stylo et papier ou tableau blanc numérique
- Modèle pour le portefeuille de démarcation
- Exemple de situation sous forme de vidéo ou de bande dessinée, par exemple

## Sources et outils :

<https://www.lifedesignlab.ch/actionbook/30>



# Méthodes pour les RESSOURCES FINANCIÈRES ET MATÉRIELLES

Finances et ressources matérielles : budgétisation stratégique, mode de vie écologique, gestion personnelle

- **Défis de la vie réelle** : Cet exercice est un jeu qui invite la jeune à se projeter d Défis de la vie réelle : Cet exercice est un jeu qui invite la jeune à se projeter dans la vie d'un adulte à travers un jeu de rôle.
- **Du salaire à la poche** : Un budget offre une vue d'ensemble des revenus et des dépenses et aide à prendre des décisions financières plus éclairées. En le mettant à jour régulièrement, on peut s'adapter avec souplesse aux changements et éviter les difficultés financières.
- **Concept d'épargne – Arrêtez de souhaiter, commencez à réaliser** : Épargner signifie mettre de côté une partie de ses revenus pour des dépenses futures ou des urgences. Cela permet de bâtir une sécurité financière, de planifier des achats importants et d'atteindre des objectifs à long terme comme les investissements ou la planification de la retraite.
- **Littératie financière – Études de cas** : La littératie financière implique des connaissances en gestion financière, en placements, en crédit et en principes économiques. Les personnes qui maîtrisent les principes financiers peuvent prendre des décisions éclairées, éviter les dettes et bâtir une indépendance financière durable.





# Défis de la vie réelle

## Description de l'exercice:

Ce jeu de rôle permet aux participants d'imaginer ce qu'est la vie adulte en faisant des choix réalistes et en gérant des responsabilités.

**Durée:** 1 à 3 heures

Format:  individuel  groupe  face à face

Format:  présentiel  en ligne  les deux

## Compétences concernées:

- Personnalité  Estime de soi  
 Bien-être physique et mental  Ressources matérielles et financières

## Objectifs :

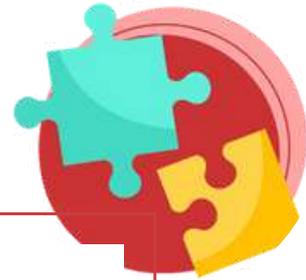
- Prendre conscience des enjeux liés à la gestion budgétaire et aux choix de mode de vie,
- Composer un budget mensuel en fonction d'un emploi attribué aléatoirement,
- Développer des compétences en gestion financière, en prise de décision et en compréhension des réalités socio-économique.

## Résultats:

- Découverte de différents métiers,
- Établissement de lien entre l'éducation, les revenus et leurs objectifs personnels,
- Prise de décisions éclairée,
- Meilleure perception de la valeur concrète des mathématiques à travers l'élaboration d'un budget.

## Idées pour une mise en œuvre numérique :

- Descriptions de métiers au format numérique
- Tableau et fiche budgétaire interactifs à remplir en ligne
- Vidéo explicative à projeter ou diffuser en classe



## Guide étape par étape:

**1. Introduction: Le Rêve (20 min):** Courte vidéo de présentation de l'activité: L'animateur présente l'exercice. Les participants sont ensuite invités à choisir leurs préférences de mode de vie à partir d'une liste proposée. Ils discutent ensuite de leurs choix et réfléchissent aux besoins et aux attentes liés à la vie adulte.

**2. Attribution des métiers (30 min):** Les participants reçoivent un emploi de manière aléatoire. Ils remplissent une fiche budgétaire mensuelle afin de calculer leur revenu net après impôts. En s'aidant des informations liées à leur emploi attribué, ils établissent la liste de leurs dépenses et les comparent à leurs revenus

**3. Retour d'expérience (20 min):** Table ronde pour partager réflexions et émotions

Questions suggérées pour l'animateur :

- Quelqu'un a-t-il dû renoncer à ses préférences initiales ?
- Qu'avez-vous appris sur l'établissement d'un budget ?
- Pourquoi les choix individuels sont-ils différents ? (Explorer les valeurs, les priorités et l'autonomie.)

**4. Identifier le bon vocabulaire (10 min):** Fournir aux participants un glossaire des termes pertinents afin de les aider à mieux comprendre et exprimer leurs choix.

## Conseils pour le formateur:

Garder l'atelier dynamique et convivial tout en incitant les participants à réfléchir à l'impact de leurs choix personnels sur leur vie. Encourager des interactions positives pour renforcer la confiance et la collaboration

## Méthode de feedback:

échanges et questions.

## Matériel:

Descriptions de métiers, Documents de dépenses et de budget, Glossaire, Support « Rêves »

## Sources et outils:

- Descriptions de métiers.
- Documents supports.
- Film de présentation à projeter.



# Du salaire à la poche

## Description de l'exercice :

Les participants utiliseront une calculatrice en ligne pour comparer les salaires bruts et nets des jobs étudiants et des contrats de travail, et étudieront l'impact des impôts et des cotisations sur leur revenu final. Cet exercice pratique les aidera à comprendre les structures salariales et leur fournira les connaissances financières essentielles à la prise de décisions futures.

### Durée:

45 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  les deux

### Compétences concernées :

- Personnalité  Auto-marketing
- Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

### Objectifs :

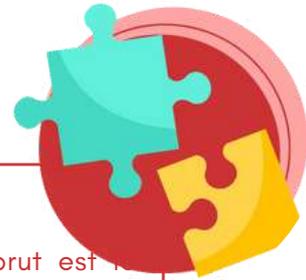
- Apprendre la différence entre les salaires bruts et nets.
- Comprendre comment les impôts et les cotisations affectent les revenus.
- Utiliser des outils en ligne pour calculer les salaires.
- Comparer les structures salariales des emplois étudiants et des contrats de travail.

### Résultats:

- Apprentissage comment les impôts et les déductions réduisent leur salaire
- Meilleur calcul du salaire net à partir du salaire brut avec des outils en ligne.

### Idées de mise en œuvre numérique :

L'activité peut être numérisée avec des outils en ligne tels que Zoom ou Microsoft Teams sous forme de discussion facilitée.



## Guide étape par étape :

- **Introduction** : Expliquez brièvement les salaires bruts et nets (le salaire brut est le montant total d'argent gagné avant tout impôt ou déduction. Le salaire net est le montant d'argent gagné après que toutes les déductions, telles que les impôts, la sécurité sociale et les cotisations de retraite, ont été soustraites du salaire brut. Il s'agit du salaire réel que vous recevez.)
- **Calculateurs de salaire** : Pour les emplois étudiants : Utilisez le calculateur de coût des services étudiants pour calculer le salaire net à partir du revenu brut pour les emplois étudiants. Démontrez avec un exemple pratique. Pour les contrats de travail : Utilisez le calculateur de salaire brut-net pour calculer le salaire net pour les contrats de travail standard. Comparez les déductions entre les emplois étudiants et les contrats de travail.
- **Activité de groupe** : Comparer des scénarios : Divisez les élèves en groupes et proposez des scénarios, tels que : un étudiant gagnant 15 €/heure pendant 10 heures ; un employé avec un salaire mensuel brut de 1 500 €. Chaque groupe calcule le salaire net de son scénario à l'aide de sa calculatrice respective. Les groupes présentent leurs conclusions et discutent des déductions et des différences de revenu net.
- **Débat et réflexion** : Débattre des différences entre les impôts et les cotisations entre les jobs étudiants et les contrats de travail : lequel entraîne les déductions les plus élevées ? Pourquoi certaines cotisations sont-elles plus importantes pour les salariés ? Les impôts sont-ils justes ? Pourquoi ? Discuter de l'importance de bien comprendre les salaires bruts et nets dans la recherche d'emploi et lors de la négociation d'un salaire lors d'un entretien d'embauche.

## Conseils pour le formateur :

Les formateurs devraient adapter l'activité en utilisant des calculateurs en ligne locaux. Ils peuvent également intégrer des jeux de rôle (par exemple, employeur et employé) pour une négociation réaliste et consulter ChatGPT pour obtenir des données sur le salaire minimum et le salaire moyen.

## Méthode de feedback

Débattez des différences d'impôts et de cotisations entre les jobs étudiants et les contrats de travail : lequel des deux types de contrats comporte les déductions les plus élevées ? Pourquoi certaines cotisations (assurance maladie, retraite) sont-elles plus importantes pour les salariés ? Les impôts sont-ils justes ? Pourquoi ? Discutez de l'importance de bien comprendre les salaires bruts et nets pour la recherche d'emploi et la négociation salariale lors d'un entretien d'embauche.

## Matériels:

Appareils connectés à Internet pour accéder aux calculateurs en ligne.

## Sources et outils :

Calculateur pour calculer le salaire brut-net. Optius.

<https://www.optius.com/iskalci/karierna-svetovalnica/kalkulator-za-izracun-bruto-neto-place/>

Service e-étudiant. <https://www.studentski-servis.com/podjetja/izracun-stroskov>



# Arrêtez de souhaiter, commencez à réaliser

## Description de l'exercice :

Les participants établiront une liste de souhaits et sélectionneront leurs cinq objectifs préférés. Ils les transformeront ensuite en objectifs SMART pour s'entraîner à établir des plans clairs et réalistes. Cela les aidera à se concentrer sur l'essentiel et à progresser progressivement vers leur réalisation.

### Durée:

60 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  les deux

### Compétences concernées :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Personnalité                 | <input type="checkbox"/> Auto-marketing                                   |
| <input type="checkbox"/> Bien-être physique et mental | <input checked="" type="checkbox"/> Ressources financières et matérielles |

### Objectifs :

- Apprendre à transformer les souhaits en objectifs spécifiques et réalistes en utilisant le cadre SMART.
- Priorisez ce sur quoi il est le plus important de se concentrer en termes de gestion budgétaire.

### Résultats:

- Création de plans simples et réalisables pour atteindre leurs objectifs.
- Montée en confiance dans l'établissement de plans réalistes.
- Reconnaissance de l'importance d'établir des priorités et de planifier pour réussir.

### Idées de mise en œuvre numérique :

Utilisez des outils comme Google Docs ou Jamboard pour les listes de souhaits, des modèles d'objectifs SMART dans Google Forms, des salles de réunion pour le travail de groupe et des applications comme Trello ou Slido pour le suivi des objectifs et le retour d'informations dans des configurations numériques ou hybrides.



## Guide étape par étape :

- **Faites une liste de souhaits** : demandez à chacun de noter autant de choses ou de services qu'il souhaite acheter qu'il peut imaginer. N'y réfléchissez pas trop, écrivez simplement ce qui vous vient à l'esprit.
- **Choisissez votre top 5** : Maintenant, regardez votre liste et choisissez les 5 choses que vous voulez vraiment ou que vous pensez être les plus importantes.
- **En savoir plus sur les objectifs SMART** : Le formateur explique le cadre SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel) et donne un exemple rapide : Souhait : « Je veux un nouveau téléphone. » Objectif SMART : « Économiser 1002 € pour un nouveau téléphone en 6 mois en mettant de côté 167 € par mois. »
- **Transformez vos souhaits en objectifs** : Reprenez vos cinq souhaits les plus importants et transformez chacun d'eux en objectif SMART. Soyez précis, fixez des échéances et soyez réaliste.
- **Partagez** : Invitez les participants à partager l'un de leurs objectifs SMART avec un partenaire ou le groupe. C'est un excellent moyen d'écouter leurs idées et de vérifier si leurs objectifs respectent le cadre SMART.

## Conseils pour le formateur :

Donnez des exemples simples pour expliquer les objectifs SMART, guidez les participants s'ils ont besoin d'aide pour concrétiser leurs idées et rappelez-leur qu'ils ne sont pas obligés de partager leurs objectifs s'ils préfèrent les garder secrets. Adaptez l'activité en commençant par des objectifs plus modestes et à court terme (comme économiser pour un ordinateur). Introduisez progressivement des objectifs plus ambitieux et à long terme (comme économiser pour un appartement) afin de montrer comment les mêmes principes peuvent être appliqués à plus grande échelle pour des réalisations plus importantes.

## Méthode de feedback :

Les participants recevront des commentaires par le biais de discussions de groupe, où ils pourront partager leurs objectifs SMART et obtenir l'avis de leurs pairs et de l'animateur, ou réfléchir en privé à leurs objectifs sans les partager s'ils le préfèrent.

## Matériels:

Papier ou appareils numériques, stylos ou marqueurs, un tableau à feuilles mobiles ou un tableau blanc pour expliquer les objectifs SMART et, en option, des documents imprimés avec le cadre SMART.

## Sources et outils :

Feuille de travail sur les objectifs intelligents, stylos, papiers.



# OBJECTIFS SMART

Vous rêvez vraiment d'un nouveau téléphone, mais il coûte environ 1 000 €. Pour vous le permettre, vous devrez économiser. En fonction de vos revenus et de vos dépenses, vous pouvez mettre de côté un montant qui vous permettra d'atteindre votre objectif de manière réaliste. Pour y parvenir, fixez-vous un objectif clair qui vous permettra d'économiser.

## SPÉCIFIQUE

Définissez clairement quoi, pourquoi et comment vous souhaitez atteindre l'objectif.

« ÉCONOMISEZ 1002€ POUR UN NOUVEAU TÉLÉPHONE EN 6 MOIS EN METTANT DE CÔTÉ 167€ PAR MOIS. »

L'objectif est précis car il définit clairement **ce que** vous souhaitez réaliser (économiser 1000€), **pourquoi** vous économisez (pour acheter un nouveau téléphone) et **comment** vous allez y parvenir (en mettant de côté 167€ par mois).

## MESURABLE

Incluez un moyen de suivre les progrès ou le succès.

« ÉCONOMISEZ 1002€ POUR UN NOUVEAU TÉLÉPHONE EN 6 MOIS EN METTANT DE CÔTÉ 167€ PAR MOIS. »

L'objectif est mesurable car vous pouvez suivre l'épargne de 167€ chaque mois pour atteindre 1000€ en 6 mois.

## RÉALISABLE

Assurez-vous que l'objectif est réaliste.

« ÉCONOMISEZ 1002€ POUR UN NOUVEAU TÉLÉPHONE EN 6 MOIS EN METTANT DE CÔTÉ 167€ PAR MOIS. »

L'objectif est atteignable si le solde mensuel des revenus et des dépenses permet d'économiser 167 €. Si vos revenus sont supérieurs à vos dépenses d'au moins ce montant, l'objectif est réalisable.

Assurez-vous que cela correspond à vos priorités ou à vos besoins.

## PERTINENT

« ÉCONOMISEZ 1002 € POUR UN NOUVEAU TÉLÉPHONE EN 6 MOIS EN METTANT DE CÔTÉ 167 € PAR MOIS... PARCE QUE JE VEUX UN NOUVEAU TÉLÉPHONE »

L'objectif est pertinent car c'est quelque chose que vous voulez vraiment et qui correspond à vos priorités actuelles.

## LIMITÉ DANS LE TEMPS

Fixez une date limite pour atteindre l'objectif.

« ÉCONOMISEZ 1002€ POUR UN NOUVEAU TÉLÉPHONE EN 6 MOIS EN METTANT DE CÔTÉ 167€ PAR MOIS. »

L'objectif est limité dans le temps car il a une date limite claire. Vous prévoyez d'économiser 1 000 € en 6 mois. Cela vous donne un horizon précis.



# OBJECTIFS SMART

Écrivez un souhait que vous souhaitez transformer en objectif SMART, sans oublier d'indiquer le coût nécessaire pour y parvenir.

## SPÉCIFIQUE

Définissez clairement quoi, pourquoi et comment vous souhaitez atteindre l'objectif.

## MESURABLE

Incluez un moyen de suivre les progrès ou le succès.

## RÉALISABLE

Assurez-vous que l'objectif est réaliste.

## PERTINENT

Assurez-vous que cela correspond à vos priorités ou à vos besoins.

## LIMITÉ DANS LE TEMPS

Fixez une date limite pour atteindre l'objectif.



# Littératie Financière- Études de cas

## Description de l'exercice :

Cette activité s'appuie sur des études de cas pour initier les jeunes à la gestion d'un budget et à l'épargne. Les participants analysent des situations réelles en groupe, identifient les défis financiers et utilisent des feuilles de budget adaptées pour ajuster de manière responsable leurs dépenses, leur utilisation du crédit et leurs paiements. Chaque groupe présente ses solutions, suscitant des discussions et mettant en avant des stratégies. Cette approche améliore la littératie financière et favorise la prise de décisions éclairées pour l'avenir.

### Durée:

60 minutes

Format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  les deux

### Compétences concernées :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Personnalité                 | <input type="checkbox"/> Auto-marketing                                   |
| <input type="checkbox"/> Bien-être physique et mental | <input checked="" type="checkbox"/> Ressources financières et matérielles |

### Objectifs :

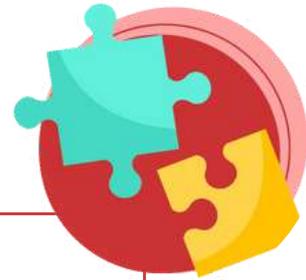
- Comprendre les bases financières,
- Développer des habitudes financières responsables,
- Résoudre des problèmes financiers,
- Créer des budgets personnels adaptés à leurs besoins.

### Résultats:

- Compétences pratiques à gérer les budgets, à économiser intelligemment et à prendre de bonnes décisions financières.
- Meilleure compréhension de la façon de gérer l'argent dans des situations réelles.
- Décisions plus intelligentes pour relever les défis financiers et planifier l'avenir.

### Idées de mise en œuvre numérique :

- Fournissez des profils numériques clairs avec les revenus, les dépenses et les objectifs pour chaque rôle afin de garder les choses simples et faciles à suivre.
- Utilisez des éléments visuels tels que des graphiques ou des barres de progression pour rendre les budgets plus attrayants et compréhensibles.
- Profitez des salles de réunion sur des plateformes comme Zoom pour des discussions en équipe plus restreintes, tout en gardant tout le monde connecté au groupe principal.
- Ajoutez des éléments interactifs comme des sondages ou des défis rapides pour garder les participants concentrés et intéressés.



## Guide étape par étape :

- **Introduction:** Divisez tout le monde en 4 groupes, chacun composé de 2 à 6 membres. Donnez à chaque groupe un profil de personnalité et une feuille de budget (papier ou numérique).
- **Calcul du solde initial :** Chaque groupe calcule le solde mensuel de son personnage. Soustrayez ses revenus de ses dépenses fixes et de ses dettes. Déterminez si son personnage économise ou dépense déjà trop.
- **Détermination d'un défi :** Chaque groupe tire une carte défi au hasard (par exemple, « panne de voiture », « facture médicale »). Appliquez-la à leur budget en ajoutant la nouvelle dépense ou situation.
- **Répondre au défi :** Si l'argent vient à manquer, le groupe doit trouver une solution ! Parmi les idées possibles : réduire les dépenses, trouver des revenus supplémentaires, emprunter de l'argent ou renégocier ses dettes.
- **Répétition du processus:** Une fois le défi résolu, ils en tirent un autre et répètent le processus. Si le groupe ne trouve pas de solution, il pourrait être contraint de déclarer faillite.

## Conseils pour le formateur :

Vérifiez si la solution du groupe fonctionne : si elle est satisfaisante, ils passent au défi suivant. Sinon, ils doivent réessayer jusqu'à ce qu'ils trouvent la bonne solution ou qu'ils fassent faillite.

## Méthode de Feedback :

Après l'activité, réunissez tout le monde et discutez de son déroulement :

- Qu'est-ce qui leur a semblé le plus difficile dans la gestion de leur budget ?
- Comment les défis ont-ils bouleversé leurs plans ?
- Quelles astuces ou idées ont le mieux fonctionné pour résoudre les problèmes ?

Profitez-en pour expliquer pourquoi la budgétisation et l'épargne sont si importantes et comment sortir des sentiers battus peut aider lorsque l'argent se fait rare dans la vie réelle.

## Matériels:

Les profils de personnalité, de feuilles de budget, de cartes de défi, de stylos, de tableaux à feuilles mobiles ou d'un tableau blanc, et éventuellement d'outils numériques comme des feuilles de calcul ou un minuteur pour un engagement accru.

## Sources et outils :

Fiches de travail et défis d'études de cas, papiers, stylos.



# LS4YOU - PERSONAS POUR ÉTUDES DE CAS



## Maria - L'étudiante

Maria est une étudiante universitaire de 20 ans qui travaille à temps partiel dans un café tout en vivant dans un appartement loué.

**Revenu mensuel :** 800€

### Dépenses mensuelles fixes :

- Loyer : 500€
- Charges (électricité, eau) : 60€
- Internet : 30€
- Épicerie : 100€
- Transports (publics) : 40€
- Téléphone : 20€



## Jack - L'autoentrepreneur



Jack, 28 ans, est graphiste indépendant et perçoit un revenu mensuel variable. Il loue un petit studio et parvient à maintenir des dépenses courantes.

**Revenu mensuel :** 1800 €

### Dépenses mensuelles fixes :

- Loyer : 700€
- Charges (électricité, eau) : 80€
- Internet : 30€
- Courses : 150€
- Transport (carburant voiture) : 60€
- Abonnements (logiciels, streaming) : 40€

### Dettes courantes :

Prêt auto : 150€





# LS4YOU - PERSONAS POUR ÉTUDES DE CAS



## Sarah et Ben - Le jeune couple

Sarah et Ben sont un jeune couple vivant ensemble dans un appartement loué. Tous deux travaillent à temps plein et partagent les dépenses du ménage.

**Revenu mensuel : 3500€ (combiné)**

**Dépenses mensuelles fixes :**

- Loyer : 1000€
- Charges (électricité, eau, chauffage) : 120€
- Internet et téléphone : 60€
- Courses : 200€
- Transports (carburant, transports en commun) : 100€
- Crédit auto : 550€
- Assurances (auto, santé) : 120€
- Abonnements (streaming, applications) : 40€



**Alexia**  
- La jeune diplômée

Alexia, 23 ans, a récemment commencé à travailler comme développeuse de logiciels débutante. Elle loue un appartement près de son travail.

**Revenu mensuel : 2200€**

**Dépenses mensuelles fixes :**

- Loyer : 800€
- Charges (électricité, eau, chauffage) : 100€
- Internet : 30€
- Courses : 180€
- Transports (publics) : 50€
- Téléphone : 20€
- Abonnements (applications, streaming) : 20€
- Transport (carburant) : 100€
- Assurance (santé, voiture) : 90€
- Abonnements (streaming, applications) : 40€

**Dettes courantes :**

Prêt auto : 10 000 € (mensualités : 550 €)

Carte de crédit : 1000€ (paiement minimum mensuel : 50€)





### **Oh non, la voiture est tombée en panne !**

Votre voiture décide de tomber en panne, et le garagiste vous réserve un coup de théâtre : une facture de 500 €. On dirait que votre portefeuille est sur la mauvaise voie !



### **L'hiver arrive !**

Votre facture de chauffage grimpe de 100 €, vous rappelant que rester au chaud ne brûle pas seulement du bois : cela brûle de l'argent !



### **Le cycle de la ruine**

La machine à laver est tombée en panne et un remplacement vous coûtera 400 €.



### **Le fiasco de Fido**

Votre compagnon à quatre pattes mange quelque chose qu'il ne devrait pas, et le vétérinaire vous remet une facture de 200 €. Quelle journée !



### **Problème d'abonnement**

Cet « essai gratuit » que vous avez oublié se renouvelle et votre compte vous fait perdre 60 €. Sournois, sournois.



### **Ho-ho-non !**

L'esprit des fêtes vous coûte 100 € en cadeaux. Le traîneau du Père Noël ne fonctionne pas uniquement grâce à la bonne volonté.



### **Pneu crevé, portefeuille encore plus crevé**

Un pneu crevé coûte 100 €, ce qui laisse vos finances à plat.



### **Amour, oh amour**

Le mariage ou un événement d'un ami implique 150 € pour un cadeau et un voyage. Vous l'aimez, mais votre budget ne le permet pas.



### **Téléphone à la maison**

Votre téléphone plonge - littéralement - et vous vous retrouvez à payer 300 € pour un nouveau. Bonjour les ténèbres, mon vieil ami.



### **Tous à bord... ou pas**

Oublier de renouveler son abonnement de transport en commun entraîne un supplément de 50 €. Le contrôleur secoue la tête, consterné.



### **Choc des loyers !**

Votre propriétaire décide d'augmenter le loyer de 200 € par mois. On dirait que votre budget est en train de sortir de sa zone de confort !



### **Urgence mode !**

Un grand événement, c'est dépenser 80 € en vêtements, car la tenue de l'année dernière ne convient pas. Votre portefeuille vous dit : « Mais pourquoi ? »



### **Jeux d'épicerie**

Les prix des denrées alimentaires flambent et vous dépassez votre budget de 50 €. C'est comme si le rayon boulangerie se transformait en Wall Street.



### **Surprise détremmée !**

Une canalisation éclate dans votre appartement, transformant votre salon en pataugeoire. Le plombier facture 300 € pour réparer le désordre.



### **Panne de courant, panne de portefeuille.**

Votre chargeur d'ordinateur portable tombe en panne juste avant une échéance. Son remplacement vous coûtera 80 €.



### **Dysfonctionnement de la garde-robe !**

Votre fidèle manteau d'hiver se déchire, et un nouveau coûte 150 €. De toute façon, le froid ne vous a jamais dérangé, jusqu'à maintenant.



### **Échec gourmand !**

Le réfrigérateur tombe en panne, gâchant toutes vos courses et vous obligeant à dépenser 200 € en réparations et réapprovisionnement.



### **Colère technologique !**

Votre boîtier Wi-Fi décide de prendre des vacances sans prévenir. Son remplacement coûte 100 € et votre santé mentale est menacée.



### **Problème de pneu**

Votre voiture creve sur le chemin du travail, et le remplacement du pneu coûte 120 €. Vos projets - et votre portefeuille - semblent avoir été perturbés.



### **Fête d'anniversaire !**

La fête surprise de votre ami coûte plus cher que prévu, et vous dépensez 150 € en cadeaux et en festivités. L'amitié, ça coûte cher !



# Ikigai - Concevez-vous

**Description de l'exercice :**

C'est une activité qui me permet de donner du sens à ma vie en trouvant un équilibre entre ce que je sais faire, ce qui me définit, ce que je peux offrir et ce qui me rend fort.

**Durée:**

90 minutes

format:  Individuel  Groupe  Coaching individuel

Format:  présentiel  en ligne  Les deux

**Compétences concernées :**

- Personnalité  Auto-marketing
- Bien-être physique et mental  Ressources financières et matérielles

**Objectifs :**

- Avoir une vision globale personnalisée des quatre domaines de compétences de vie. (personnalité, ressources matérielles et financières, estime de soi, bien-être mental et physique)
- Identifier ses compétences au quotidien et savoir les prioriser.

**Résultats:**

- Meilleure perception de l'image de soi
- Meilleure identification des domaines à améliorer

**Idées de mise en œuvre numérique :**

Récupérez le document d'accompagnement  
Répondez à chaque catégorie en mettant des mots, des dessins, des formes, etc.  
Des questions aideront à guider et à poser des questions.



## Guide étape par étape :

- 1. Introduction (10 minutes) :** Imprimez le document support pour présenter l'outil. Présentez les différentes catégories Elles peuvent être réalisées dans l'ordre souhaité.
- 2. Découverte (70 minutes) :** Invitez spontanément le participant à publier des mots, des dessins, des symboles, des photos et des formes par catégorie. Sans intervention de notre part, interrogez-le pour explorer plus en détail les quatre catégories.
  - Ce pour quoi je peux être payé, ce que je sais faire : les ressources financières. Quelles sont les qualités et les compétences nécessaires dans la société ? Pour quel salaire souhaiteriez-vous être payé ? De combien avez-vous besoin pour vivre ?
  - Ce qui me rend fort, ce que je fais bien : l'estime de soi. Sur quels points recevez-vous les commentaires les plus positifs ? Mes points forts ? Ce qui vous semble simple, mais difficile pour les autres.
  - Ce qui me définit, ce que j'aime : ma personnalité. Qu'auriez-vous aimé faire en dehors du travail quand vous étiez enfant ? Quelles compétences auriez-vous aimé acquérir ?
  - Ce que je peux offrir, ce dont le monde a besoin : le bien-être physique et mental. De quoi le monde, un individu a-t-il besoin pour vivre ? Ce que vous faites répond
- 3. Mise en commun (10 minutes):** Trouvez des mots communs entre chaque catégorie.
- 4. Auto-évaluation individuelle (10 minutes) :** Créez une phrase récapitulative, un mantra qui fera le lien entre les différentes catégories.

## Conseils pour le formateur :

Lors du traitement de chaque catégorie, veillez à respecter les deux périodes de réflexion : première période : le jeune seul sans notre intervention ; deuxième période : nous posons des questions pour approfondir les idées.

## Méthode de Feedback :

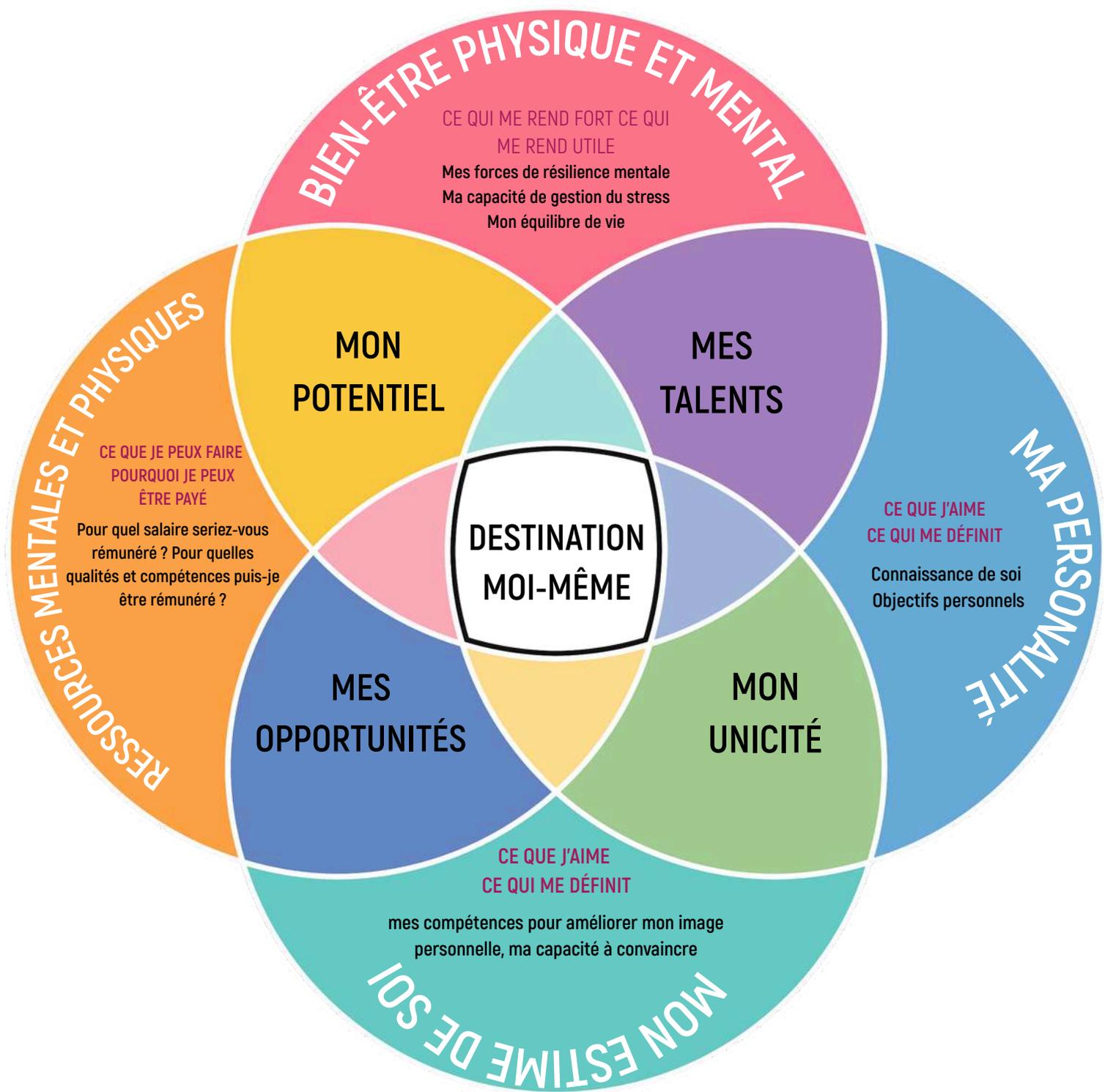
Utilisation du support final, qu'ils auront préalablement complété.

## Matériels:

- Stylo et papier, marqueurs
- Document d'accompagnement à imprimer

## Sources et outils :

Faites le point sur tous les exercices précédemment réalisés sur la plateforme. Le participant pourra ainsi utiliser ce qu'il a déjà travaillé. Cet exercice permettra de résumer tout ce qu'il a déjà vu et d'approfondir sa réflexion.





Établis par l'Union européenne, les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement la position de l'Union européenne ou de l'Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique). Ni l'Union européenne ni l'autorité subventionnaire n'assument la responsabilité de ces points de vue.

@2025



Cofinancé par  
l'Union européenne



IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOS  
EDUCATION CENTRE GEOS



pistes solidaires





Établis par l'Union européenne, les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement la position de l'Union européenne ou de l'Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique). Ni l'Union européenne ni l'autorité subventionnaire n'assument la responsabilité de ces points de vue.



Cofinancé par  
l'Union européenne

# Life Skills for YOUTH



# ANNEXE



Site web  
[www.LifeSkills4YOUTH.eu](http://www.LifeSkills4YOUTH.eu)



IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOS  
EDUCATION CENTRE GEOS



pistes solidaires



NOM:

BIOGRAPHIE

OBJECTIFS

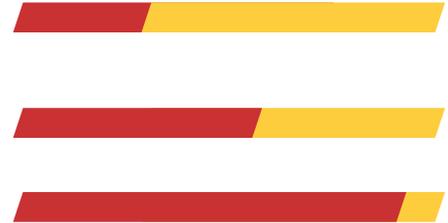
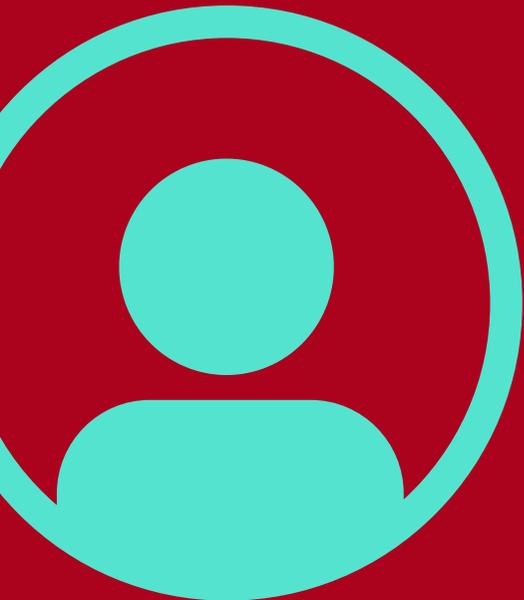
MOTIVATION

PERSONNALITÉ

COMPÉTENCES

BESOINS

age:



## DÉBUTANT

## INTERMÉDIAIRE

## AVANCÉ

## EXPERT

### Me connaître moi-même

J'ai du mal à identifier et à parler de ce que je fais bien et des domaines où je peux m'améliorer.

J'ai du mal à accepter mes erreurs et à les utiliser pour progresser.

Ce sont les autres qui arrivent à me trouver des points forts plutôt que moi.

J'ai conscience de mes forces et en quoi elles peuvent m'être utiles.

J'ai conscience de mes limites et des domaines dans lesquels je dois m'améliorer.

Je sais qu'il me faut avant tout utiliser mes forces pour atteindre mes objectifs.

Je ne vois plus toujours mes faiblesses comme des échecs mais comme des opportunités pour progresser.

Je suis capable d'identifier mes forces de manière objective et de les utiliser à bon escient en fonction des contextes.

Je comprends comment mes forces peuvent me permettre de réussir dans ma vie personnelle et professionnelle.

J'accepte mes faiblesses et je sais quand je dois demander de l'aide ou adapter ma stratégie.

Je trouve des moyens de contourner mes difficultés ou de les transformer en forces.

Je veille à utiliser mes forces pour avancer dans la vie, à tous les niveaux.

Je ne vois pas mes faiblesses comme des obstacles, mais comme des défis à relever pour grandir et évoluer.

### Être conscient de l'image que les autres peuvent avoir de moi et de la communication

Lorsque je m'exprime, je ne fais pas attention à mon langage corporel, au ton de ma voix ou aux expressions de mon visage.

Je n'ai pas conscience que mes gestes et mes attitudes peuvent influencer l'image que les autres ont de moi.

Je ne sais pas comment adapter ma manière de communiquer en fonction de la personne à qui je m'adresse.

Je peux être maladroit ou dire des choses inappropriées sans m'en rendre compte.

Je fais de plus en plus attention à mon apparence en fonction des contextes.

Je suis capable de communiquer efficacement avec des personnes de différents milieux et de différents niveaux hiérarchiques.

Je suis attentif au langage corporel, aux expressions faciales et aux indices verbaux pour adapter ma communication.

J'essaie de trouver un équilibre entre m'adapter aux autres et montrer ma personnalité.

J'ai conscience de l'image que je renvoie et je sais l'adapter en fonction du contexte et de mes objectifs.

Je sais choisir le bon langage corporel et le bon ton de voix pour communiquer efficacement et inspirer confiance.

Je veille à créer du lien avec les autres pour qu'ils aient une image positive de moi.

Je sais qui je suis et je le montre avec aisance et naturel aux autres.

L'image que je renvoie reflète parfaitement ma personnalité et mes valeurs.

La manière dont je communique avec les autres est remarquée.

### Recevoir des retours

Je suis mal à l'aise lorsque l'on me fait des remarques sur mon travail ou mon attitude.

J'ai tendance à prendre les remarques personnellement et comme des critiques, même si elles sont constructives.

Je suis souvent sur la défensive lorsque l'on me fait des retours.

Je me laisse submerger par les émotions et ne parviens pas à entendre ce que les autres veulent me dire.

Lorsque l'on me fait des retours, je ne les prends pas comme des attaques personnelles mais comme une occasion de progresser.

Je suis capable de poser des questions pour clarifier les points que je ne comprends pas et je cherche à comprendre le point de vue de la personne qui me fait des retours.

Pour moi, recevoir des retours de la part des autres est toujours positif et peut me permettre de progresser.

Je sais faire la différence entre des retours objectifs et subjectifs pour ne prendre en compte que ce qui me sera utile.

Je sais rester calme et concentré sur ce que l'on me dit, même lorsque l'on me fait des retours difficiles à entendre.

Je suis toujours à l'écoute des avis et des conseils des autres que ce soit mes collègues, mes supérieurs, mes amis...

J'essaie toujours de comprendre le point de vue de la personne qui me donne son avis, même si je ne suis pas d'accord avec elle.

## Définition d'objectifs personnels

	<p>Je ne suis pas vraiment au clair de ce que je souhaite atteindre dans ma vie.</p> <p>Si je sais ce que je veux, je ne sais pas comment m'y prendre pour y arriver, en définissant des étapes par exemple.</p> <p>Mes objectifs peuvent changer en fonction des opinions des autres ou des événements qui se produisent autour de moi.</p> <p>Je manque de conviction et de détermination.</p>	<p>Je sais ce qui est important pour moi et où je veux aller. Mes objectifs sont plus précis et je peux les définir clairement.</p> <p>Je suis capable d'avoir un équilibre entre des objectifs immédiats et des objectifs plus lointains.</p> <p>J'ai un plan relativement clair pour avancer en prenant en compte les contraintes et les ressources dont je dispose.</p> <p>Je sais me concentrer sur les choses les plus importantes et utiliser mon temps et mon énergie de manière appropriée en m'organisant.</p>	<p>Je sais ce que je veux accomplir et pourquoi c'est important pour moi.</p> <p>Mes objectifs sont ambitieux mais réalistes.</p> <p>Je suis conscient que mes priorités et mes envies peuvent évoluer avec le temps, et je m'adapte en fonction.</p> <p>Je suis organisé pour atteindre un objectif ambitieux étape par étape. Je suis proactif et sais anticiper les difficultés auxquelles je pourrais faire face.</p>	<p>Mes objectifs ne concernent pas que ma situation actuelle : ils m'aident à me projeter dans un futur relativement lointain et chaque objectif que je me fixe me permet d'avancer vers ma vision de vie.</p> <p>Mes plans pour atteindre mes objectifs sont détaillés, réalistes et prennent en compte tous les aspects de ma vie.</p> <p>Je sais comment progresser étape par étape tout en gardant une vision à long-terme.</p>
<h2>Motivation personnelle</h2>	<p>J'ai besoin d'encouragement ou de recevoir de la pression de la part des autres pour agir et atteindre mes objectifs.</p> <p>Je ne sais pas vraiment ce qui me passionne, ce qui me donne de l'énergie et ce qui me pousse à agir.</p> <p>Je cherche à plaire aux autres ou à répondre à leurs exigences, plutôt que de suivre mes propres envies.</p> <p>Je me décourage facilement lorsque je rencontre des difficultés et j'ai tendance à abandonner rapidement.</p>	<p>Je commence à comprendre ce qui me motive profondément et ce qui me donne envie de me dépasser.</p> <p>Je me sens de plus en plus motivé à atteindre mes objectifs personnels.</p> <p>Je ne me laisse plus décourager par les difficultés et je persévère dans la poursuite de mes objectifs, même lorsque les choses se compliquent.</p> <p>Je comprends que mes pensées et mes croyances peuvent influencer ma motivation et je m'efforce d'avoir une attitude positive et constructive.</p>	<p>Je ne cherche plus à plaire aux autres ou à répondre à des attentes externes, mais à réaliser mes propres rêves et à vivre une vie qui a du sens pour moi.</p> <p>Je suis enthousiaste et motivé par tout ce que j'entreprends car cela correspond à mes valeurs et mes envies.</p>	<p>Je reste profondément motivé pour atteindre mes objectifs, quelles que soient les circonstances.</p> <p>Je vois les défis comme des opportunités d'apprentissage et dépasser ces difficultés renforce ma motivation.</p> <p>Mon énergie positive et ma motivation sont communicatives.</p>

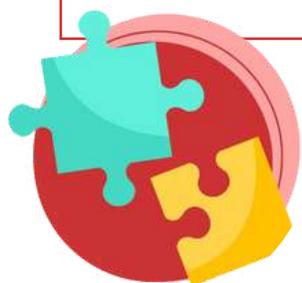


# AUTOMARKETING



	DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ	EXPERT
<p>Mon image de moi-même et celle que les autres ont de moi</p>	<p>Je me sens mal à l'aise et j'ai peur d'être jugé négativement. Je peux avoir tendance à me sous-estimer et à minimiser mes compétences.</p> <p>J'ai du mal à reconnaître mes réussites et à les valoriser. Je peux avoir tendance à attribuer mes succès à la chance ou à l'aide des autres.</p>	<p>Je suis capable de parler de mes forces et de mes réussites sans fausse modestie ni arrogance. Je sais mettre en valeur mes forces et communiquer ma valeur ajoutée de manière convaincante.</p> <p>Je suis à l'aise pour présenter mes idées, partager mes connaissances et prendre des initiatives, que ce soit en public, lors de réunions ou dans des situations plus informelles.</p>	<p>Je suis capable de convaincre les autres de mes forces et de mes réussites en m'exprimant clairement et avec assurance.</p> <p>J'aime relever des défis et je cherche à avoir des responsabilités ou à prendre des initiatives pour montrer mes compétences aux autres.</p>	<p>J'ai conscience que mes compétences me sont utiles à tous les niveaux, que ce soit dans un contexte personnel ou professionnel.</p> <p>Je sais mettre en avant mes forces, quelle que soit la situation.</p>
<p>Créer mon image de marque personnelle</p>	<p>Je n'ai pas d'idée claire sur la manière dont je souhaite me présenter et mes présentations manquent de cohérence.</p> <p>Je ne me préoccupe pas vraiment de la façon dont les autres me perçoivent et je ne fais pas grand-chose pour influencer leur perception.</p>	<p>Je sais ce que je veux montrer aux autres de manière claire et concise, en mettant en avant mes valeurs, mes compétences et mes aspirations.</p> <p>J'ai conscience que l'image que je souhaite renvoyer aux autres doit être cohérente avec mes comportements.</p>	<p>J'ai élaboré un récit qui met en avant mon histoire de manière captivante et inspirante, en soulignant mes valeurs, mes passions, mes compétences et mes expériences.</p>	<p>Je sais quelles sont les possibilités d'adaptation de ma marque personnelle en fonction des contextes.</p>

<p>Vendre ma marque personnelle</p>	<p>Je ne sais pas toujours comment me décrire, mettre en avant mes atouts et communiquer ma valeur ajoutée.</p> <p>Je préfère rester discret et ne pas attirer l'attention sur moi.</p> <p>Je pense que parler de soi est arrogant et prétentieux.</p>	<p>Je suis convaincu que mes connaissances et mes compétences peuvent être utiles aux autres, et je n'hésite pas à les partager.</p> <p>Je comprends que parler de moi et de mes réussites est un atout pour accéder à de nouvelles opportunités ou devenir plus influent.</p>	<p>Je sais utiliser les réseaux sociaux, mon réseau professionnel, les événements (...) pour partager mes compétences et mes succès. Je suis à l'aise pour parler de moi et je sais comment capter l'attention des personnes à qui je m'adresse.</p> <p>Lorsque je parle de moi, je sais identifier mon public cible et adapter mon message en conséquence.</p>	<p>Je maîtrise les codes de la communication et je sais comment me présenter de manière authentique et convaincante auprès de nombreux publics.</p> <p>Je sais clairement ce que je veux atteindre en promouvant ma marque personnelle (avoir de nouvelles opportunités, développer ma carrière, partager mon expertise...)</p>
<p>Utiliser la narration pour convaincre les autres</p>	<p>Je peux avoir du mal à identifier les éléments clés d'une bonne histoire, comme l'intrigue, les personnages, le message et les émotions.</p> <p>Lorsque je raconte une histoire, j'ai du mal à organiser mes idées, à créer du suspense et à maintenir l'attention de mon public.</p>	<p>Je connais les éléments clés d'une histoire et je commence à les utiliser pour construire mes propres récits.</p> <p>Mes récits sont plus cohérents et plus faciles à suivre. Je sais comment introduire mon sujet, développer mon intrigue et conclure de manière satisfaisante.</p> <p>J'utilise des exemples concrets, des anecdotes personnelles et des questions pour rendre mes histoires plus vivantes et capter l'attention de mon public et je joue avec ses émotions.</p>	<p>Je maîtrise le storytelling pour créer des récits clairs, concis et bien construits.</p> <p>J'utilise des techniques narratives variées pour susciter la curiosité, créer une connexion émotionnelle et faire en sorte que mon message résonne auprès de mon public.</p> <p>J'adapte mon style et mon ton en fonction du contexte et du public.</p>	<p>Je suis capable de créer de nouvelles formes de narration pour créer des histoires uniques et originales.</p> <p>Je maîtrise l'art de raconter des histoires et je sais comment utiliser ma voix, mon langage corporel et mon expressivité pour donner vie à mes histoires et captiver mon public.</p> <p>Je comprends le pouvoir des histoires pour toucher les personnes qui m'écoutent. Je sais comment utiliser le storytelling pour inspirer, motiver, persuader, émouvoir et amener du changement.</p>





Équilibre de vie

	DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ	EXPERT
	<p>Je ne vois pas toujours comment mes habitudes de vie, mes pensées et mes émotions peuvent influencer ma santé globale.</p> <p>Je peux avoir des habitudes néfastes pour ma santé, comme une mauvaise alimentation, un manque de sommeil ou une consommation excessive d'alcool ou de drogues (tabac, etc), sans penser aux conséquences à long-terme.</p> <p>Je peux avoir des périodes où je prends soin de mon corps et/ou de mon bien-être mental et d'autres moments où je néglige totalement l'un ou l'autre.</p> <p>Je peux me sentir débordé par le travail et négliger ma vie personnelle et mes loisirs, ou au contraire, consacrer trop de temps à mes loisirs et négliger ma vie professionnelle.</p>	<p>Je sais que mes pensées, mes émotions et mes habitudes de vie ont un impact direct sur mon corps et vice versa.</p> <p>Je suis curieux et je teste différentes méthodes pour découvrir les activités qui me permettent de me sentir bien dans mon corps et dans ma tête.</p> <p>J'ai conscience que mes choix de vie (alimentation, sommeil, sport, gestion du stress...) ont un impact direct sur mon bien-être.</p> <p>J'intègre des moments dédiés à des activités physiques et mentales dans mon quotidien (routines quotidiennes).</p>	<p>Je suis attentif à avoir un équilibre entre mon bien-être physique et mental.</p> <p>Je lis des livres, suis des experts ou des formations pour maintenir un bon équilibre entre santé mentale et physique.</p> <p>Je pratique régulièrement des activités physiques et mentales variées : sport, yoga, méditation...</p> <p>Je suis attentif aux signaux que mon corps peut m'envoyer pour prévenir le stress, la fatigue et les maladies.</p> <p>Je suis capable de jongler entre mes différentes responsabilités sans sacrifier ma santé et mon épanouissement personnel.</p>	<p>Ma forme physique et ma forme mentale sont des priorités absolues, au même titre que manger, dormir ou respirer.</p> <p>Je suis un modèle pour mon entourage et je partage mes connaissances et mon expérience avec ceux qui cherchent à améliorer leur équilibre de vie.</p> <p>Que ce soit au travail, en famille ou entre amis, je suis conscient de l'importance de prendre soin de moi et de trouver un bon équilibre de vie.</p>

<p>Résilience mentale</p>	<p>Je ne suis pas toujours conscient des situations, des pensées ou des émotions qui déclenchent du stress chez moi.</p> <p>Lorsque je fais face à des problèmes, j'ai plutôt tendance à les fuir qu'à essayer de les résoudre.</p> <p>J'ai tendance à ruminer mes problèmes et j'ai du mal à me détendre et à retrouver mon calme après une situation stressante.</p>	<p>J'ai conscience de ce qui peut être source de stress chez moi et de l'impact que cela peut avoir sur mon bien-être.</p> <p>Je reconnais l'importance de demander de l'aide et je n'hésite pas à solliciter mon entourage ou des professionnels.</p> <p>Je sais tirer des leçons de mes échecs et de mes expériences difficiles et j'ai conscience de l'importance d'avoir une attitude positive et optimiste pour rebondir après une étape difficile.</p>	<p>Je m'intéresse au sujet de la résilience en lisant des livres, en suivant des experts ou des formations et je m'inspire de personnes résilientes.</p> <p>Je ne vois plus les obstacles comme des menaces, mais comme des occasions de développer mes compétences et de renforcer ma résilience.</p> <p>Je sais quelles techniques fonctionnent le mieux pour moi et je les utilise régulièrement pour gérer mon stress et mes émotions.</p>	<p>La résilience est un état d'esprit qui guide mes actions et mes décisions au quotidien.</p> <p>Je m'adapte à chaque situation et défi auxquels je fais face.</p> <p>Je partage mon attitude et mes expériences avec les autres pour les aider à être plus résilients.</p>
<p>Gestion du stress</p>	<p>Je ne suis pas toujours conscient des situations, des pensées ou des émotions qui déclenchent du stress chez moi et je ne fais pas forcément attention aux signaux d'alarme que mon corps et mon esprit m'envoient.</p> <p>Je pense qu'il est normal et inévitable de se sentir stressé.</p> <p>Lorsque je suis confronté à une situation stressante, j'ai tendance à l'ignorer, à la minimiser ou à faire comme si elle n'existait pas, notamment car je me sens dépassé et incapable de gérer cette situation de front.</p>	<p>Je suis attentif à mes réactions physiques et émotionnelles et je peux identifier les situations, les pensées ou les personnes qui déclenchent du stress chez moi.</p> <p>Je comprends que mes habitudes, comme mon alimentation, mon sommeil et mon niveau d'activité physique, peuvent influencer ma capacité à gérer le stress.</p> <p>Je prends régulièrement du temps pour me détendre, me ressourcer et prendre soin de moi et réduire mon niveau de stress.</p> <p>J'apprends à mieux gérer mon temps et mon énergie pour éviter de me surcharger.</p>	<p>Je suis capable d'identifier rapidement les situations, les pensées et les émotions qui me stressent, et je comprends comment le stress affecte mon corps, mon esprit et mes comportements.</p> <p>Je ne me contente pas de réagir au stress, j'anticipe les situations potentiellement stressantes et je mets en place des stratégies pour les éviter ou les gérer efficacement.</p> <p>Je maîtrise différentes techniques pour gérer le stress lorsqu'il est présent (méditation, visualisation...)</p> <p>Je n'hésite pas à solliciter le soutien de mon entourage ou de professionnels lorsque j'en ai besoin.</p>	<p>Je comprends parfaitement les mécanismes du stress et suis capable d'identifier les facteurs de stress potentiels et de prendre des mesures pour les minimiser ou les éliminer.</p> <p>Je sais anticiper les situations qui vont être une source de stress pour moi afin de les vivre le mieux possible.</p> <p>Je planifie mon temps de manière stratégique, je fixe des limites claires et je m'organise pour éviter la surcharge et les pressions inutiles.</p>



# RESSOURCES FINANCIÈRES ET MATÉRIELLES



	DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ	EXPERT
Mentalité positive et connaissances en matière d'argent	<p>Je m'inquiète pour mes finances et je peux me sentir dépassé par les questions d'argent.</p> <p>Je vois les problèmes d'argent comme des échecs personnels et je peux me sentir découragé face aux difficultés financières.</p>	<p>Je vois de plus en plus l'argent comme un outil qui me permet d'atteindre mes objectifs, de réaliser mes rêves et de créer des opportunités.</p> <p>Je suis capable de prendre du recul face aux difficultés financières et de trouver des solutions responsables sans me laisser envahir par l'anxiété.</p> <p>Je comprends les bases de la gestion de budget, de l'épargne, du crédit et de l'endettement..</p>	<p>Je vois l'argent comme un outil qui me permet de réaliser mes rêves, d'atteindre mes objectifs et de vivre une vie épanouissante.</p> <p>Je ne me laisse pas décourager par les obstacles financiers, mais je les vois comme des occasions de développer mes compétences en gestion financière et de renforcer ma résilience.</p> <p>Je comprends les subtilités de l'investissement, de la gestion de patrimoine, de la planification de la retraite et des stratégies de réduction d'impôt. Je suis capable de prendre des décisions financières éclairées et de gérer mon argent de manière stratégique.</p>	<p>L'argent est pour moi une source d'opportunités, un outil de liberté et qu'il est une opportunité pour m'aider à accomplir mes rêves.</p> <p>Je maîtrise les subtilités des marchés financiers, des investissements alternatifs, de la gestion de patrimoine...</p> <p>Je me tiens informé des fluctuations des marchés, des politiques économiques et des événements mondiaux qui peuvent influencer mes investissements et mes décisions financières.</p>

<p>Garder une trace de ses finances</p>	<p>Je sais que je dois gagner de l'argent pour pouvoir en dépenser, mais j'ai du mal à suivre mes dépenses et à établir un budget.</p> <p>Je ne suis pas vraiment mes finances. Je peux noter certaines dépenses de temps en temps, mais je ne le fais pas de manière systématique.</p> <p>Je peux trouver cela fastidieux ou inutile. Je préfère ne pas trop y penser et gérer mon argent "au feeling".</p> <p>Je n'ai pas de vue d'ensemble claire de ma situation financière.</p>	<p>J'utilise un outil ou une méthode qui me convient, que ce soit un carnet de comptes, une application mobile, un tableur ou un logiciel de gestion financière pour suivre mon budget.</p> <p>Je note mes revenus et mes dépenses systématiquement.</p> <p>Grâce au suivi régulier de mes finances, je peux identifier les postes de dépenses importants, repérer les dépenses qui pourraient être évitées et prendre des mesures pour améliorer ma gestion budgétaire.</p>	<p>Je fais un suivi continu de tous mes revenus, dépenses, investissements et autres transactions financières pour pouvoir connaître instantanément ma situation financière globale.</p>	<p>Je peux utiliser des logiciels de gestion financière sophistiqués, des applications mobiles dédiées, des tableurs personnalisés ou une combinaison de ces outils pour gérer mes comptes efficacement.</p> <p>Je ne laisse rien au hasard et je m'assure que mes données financières sont toujours à jour et parfaitement exactes.</p>
<p>Me protéger financièrement</p>	<p>Je ne suis pas conscient des imprévus qui peuvent survenir et mettre en péril ma sécurité financière.</p> <p>Je vis au jour le jour et si une grosse facture arrive ou si je perds mes ressources, je risque de me retrouver en difficulté financière.</p> <p>Je me concentre sur mes besoins immédiats et je ne pense pas à l'avenir.</p> <p>Je ne sais pas comment faire fructifier mon argent et je peux me sentir perdu face aux différentes possibilités d'investissement ou d'épargne.</p>	<p>Je fais des efforts pour économiser et investir et faire face aux imprévus.</p> <p>Si une dépense inattendue survient, comme une réparation de voiture ou un appareil électroménager qui tombe en panne, je peux la couvrir sans avoir à m'endetter ou à puiser dans mes économies à long terme.</p> <p>Je comprends que le fait d'avoir des économies me procure une certaine tranquillité d'esprit et me permet de faire face aux aléas de la vie avec plus de sérénité.</p>	<p>J'ai des économies relativement importantes pour couvrir mes dépenses essentielles pendant plusieurs mois en cas de coup dur ou pour faire face à des dépenses imprévues.</p> <p>J'ai compris que mes économies pourront me permettre de traverser des moments difficiles avec sérénité et de rebondir rapidement face aux imprévus.</p> <p>J'investis mon argent judicieusement et je diversifie mes placements.</p>	<p>Je peux faire face à une variété de situations, qu'il s'agisse d'une petite dépense imprévue ou d'un événement majeur impactant mes revenus sur une longue période (perte d'emploi, maladie, crise économique...), sans que cela soit une source d'inquiétude.</p> <p>Je suis capable d'analyser les risques et les opportunités, et de prendre des décisions éclairées pour optimiser mes finances.</p>







Établis par l'Union européenne, les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement la position de l'Union européenne ou de l'Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique). Ni l'Union européenne ni l'autorité subventionnaire n'assument la responsabilité de ces points de vue.

@2025



Cofinancé par  
l'Union européenne



IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOS  
EDUCATION CENTRE GEOS



pistes solidaires

