

Connaissance de soi

 Durée : 5x 45min - À partir de la 4^e

Atelier 1 : Identifier ses compétences

Débat

Qu'est-ce qu'une compétence ?

Les compétences :

Les compétences sont nos capacités dans un certain domaine.

Elles se composent des **savoirs** 🧠, des **savoir-faire** 🛠️ et des **savoir-être** 👔.

VRAI

FAUX

VRAI

FAUX

**Les savoirs : ce sont les connaissances
que tu gagnes au fil du temps : à
l'école, à la maison, avec tes amis...
Tout le temps !**

VRAI

~~FAUX~~

C'est vrai ! Les savoirs s'expriment de la manière suivante :

« Je connais + Ton savoir »

Exemple : Je connais la liste des 151 premiers Pokemon.



#???

VRAI

FAUX

Les savoir-être s'expriment de la manière suivante :

« Je sais + Verbe d'action »

~~VRAI~~

FAUX

C'est faux ! Les savoir-être s'expriment de la manière suivante :

« Je suis + Adjectif » OU « J'ai + Nom »

Exemple : Je suis créatif ou J'ai de l'humour.

VRAI

FAUX

Un savoir-faire : c'est la façon dont tu te comportes dans une situation. Ça ne s'apprend pas à l'école, mais ça s'utilise tous les jours.

~~VRAI~~

FAUX

C'est faux ! C'était la définition de savoir-être. Un savoir-faire, c'est ta capacité à mettre en pratique tes savoirs dans des situations concrètes de tous les jours.

Exemple : je sais monter une vidéo et la publier sur YouTube.



Les compétences

Savoirs

Je connais la recette
du tiramisu

Savoir-faire

Je sais **monter les blancs
en neige**, mieux que
quiconque.

Savoir-être

Je suis **créatif** en toute
circonstance, mais surtout
quand je fais de la pâtisserie.

Trouvez des exemples de savoirs, savoir-faire et savoir-être.
(Tableau à projeter, diapositive suivante.)

Savoirs

Savoir-faire

Savoir-être



[Cliquez ici pour imprimer](#)

Débat

En quoi est-ce utile de
connaître ses compétences ?



Pourquoi connaître ses compétences ?



1. Prendre conscience de nos capacités et **gagner en confiance**.
2. **Construire son projet professionnel** en conséquence et pouvoir le défendre.
3. Pouvoir **miser sur ses points forts** selon les situations.

Atelier 2 : Redécouvrir ses passions.

Question

Quelles sont vos passions ?

Se poser la question « **quels sont mes intérêts / mes passions ?** » n'est souvent pas suffisant pour apprendre à se connaître (et construire un projet d'orientation).



Par exemple, chez Impala, on adore voyager. Mais aimer voyager, ça ne veut rien dire en soi... Ce qui est intéressant, ce sont **les raisons** pour lesquelles on aime voyager.

Pourquoi est-ce qu'on aime voyager ?

- Découvrir de nouvelles cultures
- Se reposer, déconnecter
- Apprendre une langue
- Organiser, planifier le voyage
- Avant tout pour passer du temps en famille ou avec des amis...
- Découvrir des musées
- ...

Exercice

Par groupe, essayez de trouver
au moins 6 raisons d'aimer la
mode ou la photographie.



Partagez vos réponses dans le salon #mode et
#audiovisuel. Rejoindre le serveur : impala.in/discord

Mode :

- La recherche du beau, une attention pour l'esthétisme et les détails
- Imaginer de nouvelles tenues
- Dessiner des croquis
- Travailler en équipe
- Innover : trouver des tissus jolis, pratiques et agréables à porter
- Découvrir des cultures à travers différents habits
- Trouver des associations de tenues originales
- L'univers glamour
- ...

Photographie :

- Travailler la lumière et la couleur
- Jouer avec le cadre
- Capturer un instant, une émotion
- Collaborer avec des modèles
- Faire de la retouche
- Faire des sorties pour capturer les lieux majestueux, hors du commun
- Créer des souvenirs
- Faire preuve de créativité
- ...



Faites l'exercice à nouveau avec les 2 passions les plus populaires de la classe, citées en début d'activité

Débat

En quoi est-ce utile de travailler sur ses passions ?

Les passions :

1. Comprendre ce qu'on aime et **savoir en parler**.
2. Avoir des idées de **secteurs d'activité** qui pourraient nous plaire (sport, mode, voyage, jeux-vidéos...)
3. Identifier les caractéristiques **transverses** à plusieurs secteurs pour élargir ses possibilités. Par exemple : je peux aimer le football et les jeux-vidéos pour la dimension stratégique.

Atelier 3 : Mes qualités

Parmi la liste des qualités suivantes, quelle est celle qui te correspond le plus ?

A – La rigueur

B – L'autonomie

C – Le dynamisme

D – L'esprit d'équipe

E – La motivation

F – La créativité

G – Le bon relationnel

H – La passion

I – La réactivité

J – La force de proposition /
proactivité

K – Le sens du service

L – L'adaptabilité

M – L'organisation

N – La curiosité

O – Autre

Exercice

1. Comment expliquerais-tu à un enfant de **6 ans** ce que veut dire cette qualité ?
2. Donne **deux exemples** pour montrer qu'elle te correspond bien.
3. A ton avis, pourquoi cette qualité pourrait-être appréciée par un **recruteur** ?
Pourquoi cette qualité est-elle **utile** dans le monde professionnel ?

**Forme un duo avec une personne que tu connais bien.
Numérotez vous (1 ou 2).**

Parmi ces qualités, laquelle ressemble le plus à
[Personne 2] ? Justifiez pourquoi.

Courageux

Empathique

Dynamique

Créatif

Sociable

Curieux

Parmi ces qualités, laquelle ressemble le plus à
[Personne 1] ? Justifiez pourquoi.

Courageux

Empathique

Dynamique

Créatif

Sociable

Curieux

Êtes vous d'accord ? Qu'auriez vous dit de vous ?

Courageux

Empathique

Dynamique

Créatif

Sociable

Curieux

Débat

En quoi est-ce utile de connaître ses qualités ?

Les qualités :

1. Cultiver l'**estime de soi**. Connaître ses qualités et ses points forts permet de **prendre confiance**.
2. Se préparer à des questions typiques **d'entretien d'embauche**.
3. Être capable de **justifier** ses qualités en les illustrant par des exemples.

Atelier 4 : Dilemmes

Consigne

Formez des petits groupes et réfléchissez aux dilemmes suivants. Expliquez votre choix.

Que feriez-vous à sa place ?

« Un homme sans emploi depuis plusieurs mois a rendez-vous pour un entretien d'embauche qui pourrait changer sa vie. Il ne faut surtout pas qu'il soit en retard...

Sur le chemin, il voit un vieux monsieur qui peine à traverser la route...

Il reconnaît ce vieux monsieur, c'est un ancien criminel bien connu.

L'homme se demande s'il devrait l'aider au risque d'arriver un peu en retard. »



Solution

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse à ce genre de questions, car ce sont des dilemmes éthiques et moraux. Dans ces dilemmes, ce qui compte pour faire son choix c'est de savoir quelle est la valeur qui est la plus importante pour soi.

Qui choisissez vous ? Comment ? Selon quelles valeurs ?

Une jeune femme pauvre, son enfant, et un vieux monsieur, prix Nobel de l'Humanité, sont tous les trois sur une île déserte après un naufrage.

Par hasard vous les découvrez mais vous n'avez pas assez de place pour tout le monde dans votre embarcation : vous ne pouvez sauver que la femme et son enfant ou le vieux monsieur.



Identifiez au moins trois valeurs importantes pour vous.



Maîtrise de soi

La patience
La maîtrise de soi
L'obéissance
La détermination
La sécurité

Ouverture

La tolérance, le respect
La bienveillance
L'écoute
La volonté de conscience
L'ouverture d'esprit
La curiosité
La confiance

Rapport à la perfection

La cohérence
La beauté
L'excellence
L'ordre

Rapport à la vérité

L'honnêteté
L'intégrité
L'authenticité
L'humilité

Rapport à la liberté

La liberté
L'indépendance
L'autonomie

Rapport à l'aventure

La croissance
L'ambition
L'audace
Le courage

Positivité

L'optimisme
La joie
Le plaisir

L'engagement

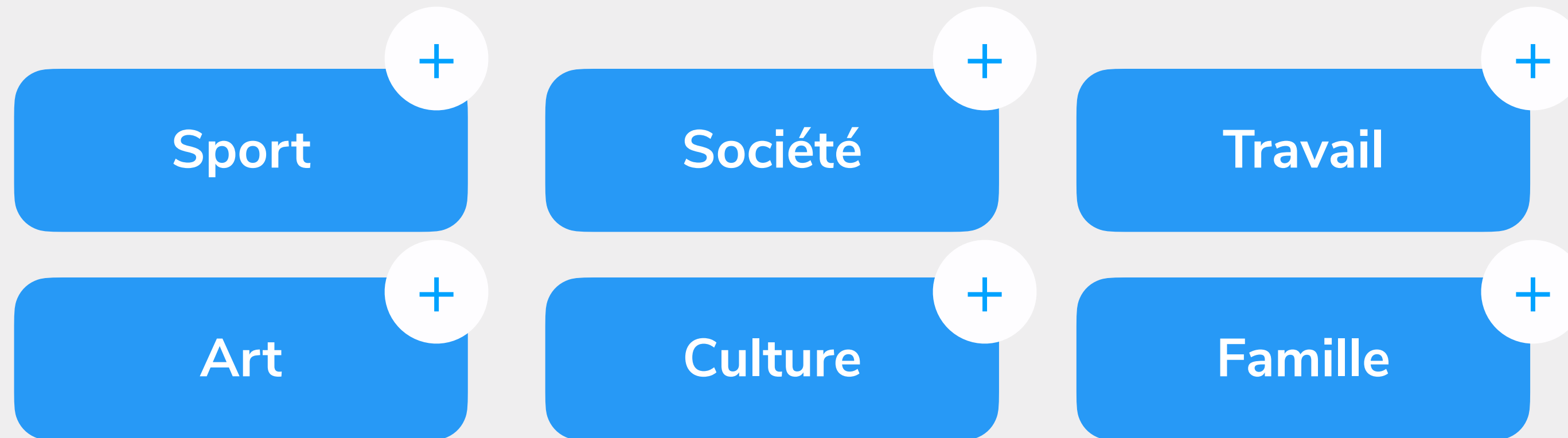
La ponctualité
La responsabilité
L'engagement
La discipline
La loyauté
La persévérance
La fidélité

Aller vers autrui

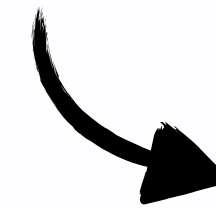
La générosité
La solidarité
La bonté
La fraternité
L'hospitalité
L'amour
L'empathie

Atelier 5 : Décortiquer son quotidien

Choisis trois étiquettes qui forment ton quotidien.



1. Pour chaque étiquette, dresse un tableau en trois colonnes et liste les **environnements**, les **sujets** et les **compétences** associés.



Les compétences sont nos capacités dans un certain domaine.

Elles se composent des **savoirs** 🧠, des **savoir-faire** 🛠️ et des **savoir-être** 👔.

Environnements



Sujets



Compétences



[Cliquez ici pour imprimer](#)

Exemple pour

Sport

Environnements

- Collectif
- Individuel
- Compétitif
- A l'extérieur
- Stratégique
- Culturel

Sujets

- Football
- Volley
- Basketball
- Tennis
- Gymnastique
- Danse
- Polo sur éléphant

Compétences

- Endurance
- Dynamisme
- Dépassement de soi
- Courage
- Médiation
- Fairplay

Exemple pour

Art

Environnement

- Ouvert d'esprit
- Entouré d'artistes
- Collaboratif
- Inspirant
- Scène
- Etc.

Sujets

- Arts martiaux
- Danse
- Peinture
- Musique (Jouer)
- Musique (Ecouter)
- Ecriture
- Poésie
- Théâtre
- Sculpture
- BD
- Etc.

Compétence

- Créativité
- Expressivité
- Empathie
- Patience
- Etc.

2. Hiérarchise tes **sujets** en 3 catégories

Sens

*Il s'agit des sujets qui donnent du sens à ton futur et qui te donnent un rôle dans l'univers.
C'est du sérieux.*

Divertissement

Il s'agit des activités que tu réalises de manière légère et dont tu souhaites conserver la légèreté.

Curiosité

Il s'agit des sujets de curiosité personnelle qui t'intéressent sans que tu souhaites en transformer la relation.

3. Hiérarchise tes **environnements** et tes **compétences**. Es-tu capable de justifier, illustrer tes réponses ?

Environnement que tu préfères

- 1.
- 2.
- 3.

Compétences où tu es le plus fort.

- 1.
- 2.
- 3.

4. Compose ton projet idéal.

Projet = Sujet Sens + Environnement + Compétence

Mon projet idéal serait de dessiner, accompagné d'autres artistes, dans un environnement où l'on valoriserait le partage, la créativité et le dépassement de soi.

.....

Mon projet idéal serait composé de mathématiques, dans un environnement compétitif et porté par le numérique où je pourrais mettre en valeur mon esprit critique.

.....

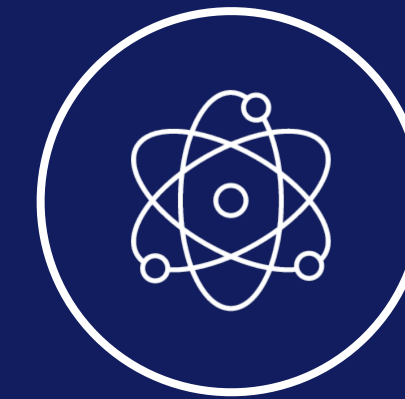


5. Mise en commun

Faites deux groupes.

Groupe 1 : Les élèves qui souhaitent présenter leur projet idéal.

Groupe 2 : Les élèves qui préfèrent chercher des idées de métiers ou de formations qui pourraient convenir à chaque projet.



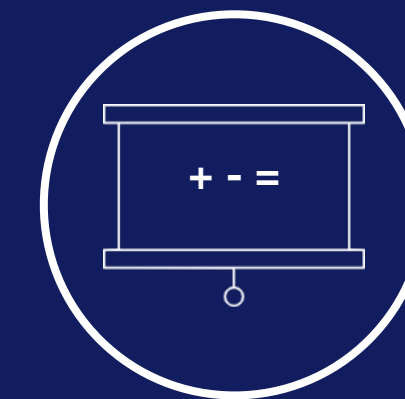
Data Science



Psychologie



Sociologie



Pédagogie

A bientôt 🖐️