



Cofinancé par  
l'Union européenne

## RÉSULTAT DU PROJET N° 2

PARTIE 2/5



# Matériel pour les formateurs (scénario de formation/manuel du formateur)

COURS DE FORMATION INTITULÉ

Compétences clés pour les  
personnes de plus de 50 ans

Entrepreneuriat

2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200

**PRÉPARÉ PAR LE  
CONSORTIUM DU PROJET**  
(AUTEUR PRINCIPAL :  
DEINDE SP. Z O.O.)

**VERSION : FRANÇAIS**

PUBLICATION GRATUITE

Clause de non-responsabilité : Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



**Cofinancé par  
l'Union européenne**



Cofinancé par  
l'Union européenne

Résultat du projet n° 2

Cours de formation intitulé

# Compétences clés pour les personnes de plus de 50 ans :

Entrepreneuriat

## Partie 2/5 - Matériel pour les formateurs (Scénario de formation/manuel du formateur)

Version : Français



Préparé par le consortium du projet (auteur principal : Deinde)

dans le cadre du projet 2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200, "Compétences clés pour les personnes de  
50 ans et plus"

Le projet est développé dans le cadre du programme Erasmus+, du 1er février 2022 au 30 novembre 2023 par le consortium : Deinde sp. zo.o. (Pologne), Institut Saumurois de la Communication (France), INERCIA DIGITAL SL (Espagne), Stiftelsen Mangfold i Arbeidslivet (Norvège).



Clause de non-responsabilité : Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Erasmus +, Projet : 2021-1-PL01-KA220-ADU-0000352 00, Compétences clés pour les personnes de 50 ans et plus (KK50+)



Cofinancé par  
l'Union européenne

# **Matériel pour les formateurs (Scénario de formation/manuel du formateur)**



Présentation (1 heure)				
Unité	Description du déroulement de l'activité, contenu, méthodes.	Durée de l'activité (en minutes):	Aides didactiques	Objectifs de l'activité. Compétences, connaissances, attitudes que les participants acquerront à la fin de l'activité.
	<p><u>Connaissance du groupe + "brise-glace"</u></p> <p>Le formateur se présente au groupe et propose un jeu "brise-glace" - "Trouvez quelqu'un qui..."</p> <p>Chaque personne reçoit une feuille "Trouvez quelqu'un qui...", par exemple, a un chat, aime se lever très tôt, n'aime pas les tomates, sait faire du vélo, a un passe-temps particulier, etc. (Le nombre de les questions peuvent dépendre de la taille du groupe). La tâche des participants est de trouver une personne parmi d'autres qui remplit la condition donnée et d'inscrire le nom de cette personne sur sa carte. De cette façon, les participants apprennent à se connaître – leurs noms, et apprennent quelque chose sur eux-mêmes.</p> <p>Le jeu se termine lorsque tout le monde a rempli tous les champs de ses cartes.</p>	<b>10 minutes</b>	Feuille de travail "Trouvez quelqu'un qui..."	
	<p><u>Programme et règlement du stage</u></p> <p>Le formateur présente brièvement le programme du cours et fixe les règles des cours, par exemple :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nous nous respectons</li><li>2. Nous sommes ponctuels</li><li>3. Nous n'interrompons pas quand quelqu'un parle</li></ol>	<b>10 minutes</b>		



	4. On ne se moque pas des autres etc.			
	<u>Pré-test - mesure des compétences initiales des participants</u>  Le but du test est de mesurer les connaissances initiales des participants (avant le début du cours), il comprend donc également la réponse "je ne sais pas" (je ne suis pas sûr).	environ. <b>25 minutes</b>	feuilles de test	

<b>Module 1 : LA CONSCIENCE DE SOI ET LA CRÉATIVITÉ DANS MA VIE</b>				
<b>Unité</b>	<b>Description du déroulement de l'activité, contenu, méthodes.</b>	<b>Durée de l'activité (en minutes):</b>	<b>Aides didactiques</b>	<b>Objectifs de l'activité. Compétences, connaissances, attitudes que les participants acquerront à la fin de l'activité.</b>





	<p>Introduction au concept d'intelligence émotionnelle. Demandez aux participants comment ils définiraient l'intelligence émotionnelle. Quelles associations ont-ils (brainstorming) ? Notez les suggestions données sur un tableau à feuilles mobiles afin que les participants puissent les enregistrer à travers un message visuel.</p> <p>Présentez brièvement la figure de Daniel Goleman (diapositive 5). Donnez une définition de l'intelligence émotionnelle (Présentation 1.1, slide 6).</p> <p><a href="http://cogni-logos.blogspot.com">Cogni -Logos (cognilogos.blogspot.com)</a></p> <p><a href="http://pieknoumyslu.com">Intelligence émotionnelle - Selon Daniel Goleman - Exploring your mind (pieknoumyslu.com)</a></p>	(+ 15 minutes supplémentaires)	paperboard Présentation 1.1	e émotionnelle (définition)
	<p><u>5 composantes de l'intelligence émotionnelle</u></p> <p>Montrez le graphique (diapositive 7) et discutez des composantes individuelles de l'intelligence émotionnelle. Donnez un exemple pour chaque élément. Demandez aux participants de donner leurs propres exemples/expériences.</p> <p>Exemples que vous pouvez utiliser :</p> <p>2. <b>Autorégulation</b> – peut être liée à la peur de visiter le dentiste, ainsi qu'à la joie de rencontrer des amis ou un partenaire. Les situations dans lesquelles des émotions apparaissent nous obligent à les sélectionner automatiquement avec les informations qui arrivent en ce moment. Nous les réglémentons lorsque nous disons, par exemple, « J'ai peur d'aller chez le dentiste, mais j'aurai</p>	<b>20 minutes</b>  (+ 20 minutes supplémentaires)	Présentation 1.1	<b>7.</b> Connaissances des 5 composantes de l'intelligence émotionnelle





	<p>des dents saines » ; "Je suis stressé à l'idée de soutenir mon mémoire de fin d'études, mais grâce à cela j'aurai une formation supérieure." Un exemple de régulation est aussi d'arrêter de pleurer, de joie.</p> <p>3. <b>L'empathie</b> est la capacité d'empathie. Nous devons nous rappeler qu'une véritable attitude empathique a lieu lorsque nous acceptons l'individualité humaine, nous débarrassons de tous les stéréotypes, idées ou jugements sur une personne donnée. Exemples : aider une personne âgée ou aveugle à traverser la rue, profiter du succès ou du bonheur de quelqu'un, faire des courses pour un voisin qui a besoin d'aide, etc.</p> <p>4. <b>Compétences sociales</b> - la capacité de traiter avec d'autres personnes, grâce à laquelle nous pouvons facilement nous adapter, par exemple dans un nouvel emploi, établir facilement de nouvelles relations. Aussi attitude assertive, communication verbale et non verbale, compréhension d'un groupe donné; si nous reconnaissons et comprenons quels sont les déterminants des actions ou des relations dans un groupe particulier. Motiver les autres à agir par votre attitude est également un bon exemple.</p> <p>5. <b>Motivation</b> - fixer vos propres objectifs, ouverture aux opinions des autres - à la fois positives et négatives, qui sont toujours motivantes, apprécier nos "critiques aimants", se débarrasser des mauvaises habitudes, prendre des risques. Lorsque nous ressentons un fort désir de faire quelque chose, si fort que personne ne peut nous arrêter, cela signifie que nous sommes très motivés.</p> <p>6. <b>Conscience de soi</b> - identifier des états émotionnels spécifiques et personnels et déterminer leur impact sur les</p>			
--	--	--	--	--



	<p>autres, observer à quel point nos émotions pénètrent dans nos relations, etc. Un exemple de conscience de soi peut être lorsque nous constatons que nous nous sentons très bien avec une personne, et nous nous sentons mal à l'aise avec un autre; Je sais que je suis plus proche de mon objectif qu'il y a un an ; lors d'un dîner en famille, j'ai eu tort et blessé les sentiments de ma sœur, je veux faire amende honorable et m'excuser auprès d'elle, etc.</p> <p><a href="#">12 conseils pour se motiver à atteindre le sommet (rosnijwsile.pl)</a> <a href="#">L'intelligence émotionnelle et ses compétences - BLOG   Centre privé de traitement des dépendances Tęcza - cure de désintoxication, alcoolothérapie (techapt.pl)</a></p>			
	<p><u>Les bienfaits de la connaissance de soi</u></p> <p>Invitez les participants à "brainstormer" - demandez-leur de réfléchir et de donner leurs idées sur ce qu'ils pensent être l'avantage de la conscience de soi. Rappelez aux participants que chacun d'eux peut soumettre autant d'exemples qu'il le souhaite et qu'il ne peut être critiqué par personne. Notez tous les exemples donnés par les participants sur un tableau à feuilles</p> <p>Présentez les diapositives 8 et 9 "Bénéfices de la conscience de soi". Fournissez plus d'exemples des avantages de la conscience de soi ( comprendre vos pensées et vos sentiments, vous exprimer de manière authentique, apprendre plus efficacement, augmenter l'estime de soi, renforcer l'autodiscipline , établir de bonnes relations, la capacité d'écoute, une plus grande agence dans la prise de décision, changer les habitudes, une meilleure perspective).</p> <p><a href="#">Les bienfaits de la conscience de soi - WAREZA DIARY (augustynski.eu)</a></p>	<p><b>15 minutes</b>  (+25 minutes supplémentaires)</p>	<p>Présentation 1.1</p>	<p>- Connaissance des avantages qui peuvent être obtenus avec un haut niveau de conscience de soi</p>



	<u>Gérer les émotions, à la manière humaine. Que signifie la gestion émotionnelle ? - Développement de la fabrication</u>			
	<p><u>8 piliers de la confiance en soi</u></p> <p>Présentez la diapositive 10 - 8 piliers de la confiance en soi. Lisez chacun des piliers de la conscience de soi (encouragez les participants à échanger des opinions, à donner des idées à travers des questions, par exemple : que signifie l'estime de soi ? ; que signifie pour vous la responsabilité de votre propre vie ? ; qu'entendez-vous par approche d'attitude positive? etc.) Ajoutez les suggestions des participants à la présentation à chaque pilier, en cas de difficultés, donnez une option pour chacun.</p> <p><b>Pilier 1 Conscience de soi</b> - approfondissez votre conscience de soi <b>Pilier 2 Acceptation de soi</b> - regardez-vous avec votre cœur <b>Pilier 3 Autosatisfaction</b> - appréciez vos actions <b>Pilier 4 Confiance en soi</b> - ne doutez pas de vous, même lorsque vous avez des moments difficiles, cherchez des solutions <b>Pilier 5 Valeur</b> - mettez-vous en premier <b>Pilier 6 Confiance en soi</b> - prendre des décisions et agir avec confiance en soi <b>Pilier 7 Responsabilité de votre propre vie</b> - vivez de manière à ne rien faire contre vous-même, avec dignité, supportez les conséquences des mauvaises décisions et acceptez ce qui sert et ce qui ne sert pas de leçon. <b>Pilier 8 Attitude positive</b> - essayez de ne pas tout prendre "trop au sérieux", éloignez-vous, recherchez les avantages dans chaque situation.</p>	<p><b>20 minutes</b></p> <p>(+ 15 minutes supplémentaires)</p>		<p>- Connaissance des 8 piliers de la confiance en soi</p> <p>- Proactivité</p>



	<p><b>Exercice n° 1 - FICHE DE TRAVAIL 1.1</b></p> <p>La conscience de soi est une composante essentielle de l'intelligence émotionnelle. Cela inclut également la connaissance de soi. Encouragez les participants à tester leurs connaissances sur eux-mêmes. Demandez à remplir les cartes :</p> <p><b>"Testez votre conscience de soi"</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Qu'est-ce qui est le plus important pour vous dans la vie ?</li><li>2. Quelles sont vos valeurs ?</li><li>3. Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ?</li><li>4. Qu'est-ce qui vous fait manquer d'énergie ?</li><li>5. Mon souvenir le plus agréable de l'année dernière est . . .</li><li>6. Quelle est la caractéristique que vous aimez le plus chez vous ?</li><li>7. Qui est le plus important pour vous dans la vie ?</li><li>8. Qui est votre plus grand soutien ?</li><li>9. Comment prenez-vous soin de vous ?</li><li>10. Qu'est-ce qui vous rend heureux ?</li><li>11. Qu'est-ce qui vous rend triste ?</li><li>12. Qu'est-ce qui vous met en colère ?</li><li>13. Comment prenez-vous vos décisions ?</li><li>14. À quelle fréquence appréciez-vous les petites choses ?</li><li>15. Quand vous sentez-vous reconnaissant ?</li><li>16. Qu'est-ce qui vous calme ?</li><li>17. Quelles relations vous soutiennent ?</li><li>18. Qu'aimez-vous faire pendant votre temps libre ?</li><li>19. Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans votre travail ?</li><li>20. Quelle est votre force ?</li><li>21. Quelle est votre faiblesse ?</li><li>22. Qu'est-ce qui vous motive à vous développer ?</li></ol>	<p><b>30 minutes</b></p> <p>(30 min de temps supplémentaire)</p>	<p>FICHE DE TRAVAIL 1.1</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>8. Le participant, à travers un aperçu de sa personnalité, basé sur les réponses aux questions, est en mesure de déterminer lequel de ses domaines nécessite un développement/travail.</li><li>9. Proactivité</li><li>10. Empathie et souci des personnes et du monde, assumer ses responsabilités, être guidé par l'éthique tout au long du processus</li></ol>
--	---	--	-----------------------------	--



	<p>23. Terminez cette phrase : Je ne peux pas imaginer ma vie sans.....</p> <p>Encouragez le groupe à discuter.</p> <p>Questions supplémentaires: <i>Y a-t-il des questions qui vous ont amené à vous demander si la tâche était difficile/facile ?</i> <i>Y a-t-il des questions auxquelles vous n'avez pas répondu ?</i></p>			
	<p><u>Façons d'augmenter la conscience de soi - introduction</u></p> <p>Comment prendre soin de sa conscience de soi ? Encouragez le groupe à discuter.</p> <p>Énumérez les facteurs importants qui sont nécessaires lorsque vous travaillez sur la conscience de soi et montrez à quel point les processus cognitifs sont importants (diapositive 11).</p> <p><b>Tout cela est nécessaire dans le travail quotidien sur la conscience de soi !</b></p> <p><u><a href="#">Comment développer et prendre soin de la conscience de soi ? – Association des infirmières numériques (pielegniarkicyfrowe.pl)</a></u></p>	<p><b>10 minutes</b></p> <p>(+10 minutes supplémentaires)</p>	Présentation 1.1	<p><b>11.</b> Connaissance des méthodes et des outils pour augmenter la conscience de soi</p> <p><b>12.</b> Proactivité</p> <p><b>13.</b> Empathie et souci des personnes et du monde, acceptation de la responsabilité, guidage par l'éthique tout au long</p>



				du processus
	<p><u>Façons d'augmenter la conscience de soi - la méthode "4P"</u></p> <p>4P – Le nom de la méthode vient des premières lettres des mots polonais : <i>Przestań</i> (arrêter), <i>poczuj</i> (sentir), <i>poznaj</i> (savoir), <i>prowadź</i> (donjon)</p> <p>Familiariser les participants avec la méthode 4P - slide 12</p> <p><b>MÉTHODE 4P</b> - Expliquez brièvement aux participants la signification de chacune des 4 variantes :</p> <p>14. <b>STOP</b> - Expliquez aux participants que toutes les émotions que nous vivons sont précieuses et qu'il est important que nous nous permettions d'approfondir nos propres émotions, quelles qu'elles soient, afin de pouvoir en trouver la source. Diviser les émotions en positives ou négatives nous empêche souvent de comprendre ce que nous ressentons et pourquoi.</p> <p>15. <b>SENTIR</b> – Il est important d'écouter notre propre corps. C'est une formation qui, lorsqu'elle est pratiquée, nous aide beaucoup à comprendre les situations actuelles dans lesquelles nous nous trouvons et les émotions qui y sont associées. Le but est de se calmer, il vaut mieux fermer les yeux et se souvenir des situations extrêmes de notre vie. Il est important qu'il s'agisse de situations qui, lorsque nous atteignons notre mémoire, étaient associées à des émotions fortes, de préférence opposées. Dans ce processus, essayons de nous concentrer sur le corps où nous ressentons une tension, que ce soit une sensation d'oppression dans l'estomac, ou peut-être un manque de</p>	<b>30 minutes</b>	Présentation 1.1	18. Connaissance des méthodes et des outils pour augmenter la conscience de soi 19. Proactivité. 20. Empathie et souci des personnes et du monde, assumer ses responsabilités, être guidé par l'éthique tout au long du processus



	<p>souffle, ou peut-être un frisson agréable associé à une certaine excitation. Une telle reconnaissance des signaux nous rendra capables de plonger dans nos émotions dans des situations "ici et maintenant".</p> <p>16. <b>SAVOIR</b> - Tout le monde a des points sensibles qui sont "déclenchés" dans une relation ou un contact avec une autre personne. Par exemple, quand on aime naturellement la paix et travailler dans un endroit où le moindre petit bruit, les conversations de nos collègues nous irritent, dérangent nos pensées, il faut essayer de trouver la meilleure solution pour pouvoir retrouver la concentration, par exemple en mettant des bouchons d'oreille dans nos oreilles ou en fermant la porte de votre bureau. Il est particulièrement important de travailler sur nos « déclencheurs ». Une fois que nous en avons pris connaissance, nous pouvons chercher des solutions pour les prévenir ou les réduire dans le temps.</p> <p>17. <b>GARDEZ</b> - tenir un journal est quelque peu similaire à tenir un journal à l'adolescence. Il s'agit de décrire les situations dans lesquelles nous nous trouvons et les émotions qui nous accompagnent. Grâce à de telles pratiques, nous distinguerons facilement les émotions qui nous servent de celles qui diminuent notre bien-être. Un autre avantage est une vision objective de soi, remarquant certains modèles de comportement. Nous regardons d'un point de vue complètement différent et, mieux encore, nous pouvons prendre des décisions concernant le changement. Notre conscience de soi est en constante évolution.</p>			
--	--	--	--	--



	<p>Présentez la diapositive 13 aux participants et donnez d'autres moyens d'accroître notre conscience de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A la recherche de nouvelles expériences</li><li>-Reconnaissance des distorsions cognitives</li><li>-Analyse des valeurs professées</li><li>-Rechercher l'avis de vos proches sur vos attitudes, caractéristiques ou comportements</li></ul> <p>Avec le groupe, écrivez sur le tableau à feuilles comment chaque variante peut être développée.</p> <p><a href="#">Psychologie autour d'un café - Blog psychologique</a> <a href="#">Autorégulation émotionnelle   Apprenez à vous connaître (poznacsiebie.pl)</a></p>			
	<p><b>Exercice n°. 2 - FICHE DE TRAVAIL 1.1</b></p> <p>(diapositives 14-15)</p> <p>Introduction à l'exercice : Information sur l'importance des fonctions cognitives dans le développement de la conscience de soi.</p> <p>Pour le développement de nos fonctions cognitives, des exercices, des jeux logiques et stratégiques qui nécessitent notre engagement et notre réflexion seront utiles.</p> <p>Des exemples de tels jeux sont : les mots croisés, le scrabble, la mémoire, les échecs, les « cités-états », les puzzles, etc. Rappelons que la lecture a aussi un grand impact sur les capacités de notre cerveau, stimulant nos sens, développant nos émotions. N'oublions pas non plus l'activité physique.</p>	<p><b>15 minutes</b></p> <p>(+ 5 minutes supplémentaires)</p>	<p>Modèles préparés sur fiches à compléter ( FICHE TECHNIQUE 1.1) , stylos</p> <p>Présentation 1.1</p>	<p>21. Le participant entraîne ses fonctions cognitives</p>





	Distribuez les modèles préparés aux participants et expliquez en quoi consiste l'exercice. Pendant une minute, les participants regardent les images et leur disposition sur la diapositive 12. Au bout d'une minute, minimisez la présentation et donnez aux auditeurs le temps d'écrire les éléments dont ils se souviennent aux bons endroits.			
	<p><u>Croyances qui facilitent et limitent une action efficace</u></p> <p>Les croyances, les opinions, les façons d'agir, l'attitude envers quelque chose quand nous croyons que quelque chose est juste ou vrai, nous accompagnent depuis notre plus jeune âge. Plus tard, ils sont façonnés à différentes étapes de notre vie. La plupart du temps, nous nous y accrochons et il nous est difficile de changer notre approche. Cependant, il arrive souvent que nos croyances deviennent le reflet de notre réalité. Ils peuvent nous aider ou nous blesser.</p> <p>Présentez les croyances limitantes et facilitantes aux participants en donnant des exemples, diapositives 16-17.</p> <p><b>Exercice 3</b></p> <p>Demandez aux participants d'analyser leurs croyances qui affectent négativement une action efficace et de rechercher des alternatives qui ont un impact positif. Demandez-leur d'écrire les croyances négatives dans la première colonne et les croyances alternatives qui facilitent une action efficace dans la deuxième colonne.</p>	<b>20 minutes</b>  (+10 minutes supplémentaires)	FICHE DE TRAVAIL 1.1	<p>22. Connaissance des croyances qui entravent et facilitent une action efficace :</p> <p>Le participant est capable d'utiliser au moins un outil ou une méthode pour construire et soutenir des croyances qui facilitent une action efficace,</p> <p>Le participant est capable d'utiliser au moins un outil ou une méthode pour éliminer les</p>



				croyances limitant l'action efficace,
	<p><u>Démasquer les habitudes qui empêchent une action efficace</u></p> <p>Montrez la diapositive 18. Énumérez les bonnes et les mauvaises habitudes illustrées dans les images. Initiez les participants au sujet en leur rappelant ces bonnes et mauvaises habitudes à base de graphiques.</p> <p>Passez ensuite à la diapositive 19 et présentez brièvement ce que les bonnes et les mauvaises habitudes causent dans nos vies.</p> <p><a href="#">Comment se débarrasser des mauvaises habitudes ? - La psychologue Monika Gawrysiak</a></p>	<p><b>10 minutes</b></p> <p>(+ 5 minutes supplémentaires)</p>		<p>- Prendre des mesures pour éliminer les habitudes qui empêchent un fonctionnement efficace</p> <p>- Entreprendre des actions visant à créer et à consolider ses propres habitudes qui facilitent une action efficace</p> <p>Le participant est capable d'utiliser au moins 1 outil ou méthode pour construire et consolider des habitudes qui facilitent une action efficace,</p> <p>Le participant est capable d'utiliser au moins un outil ou</p>



				une méthode pour éliminer les habitudes qui entravent une action efficace
	<p><u>7 habitudes d'efficacité</u></p> <p>Présentez aux participants la diapositive 19 - 7 habitudes d'action efficaces et discutez des habitudes individuelles.</p> <p>23. <b>H1</b> - être proactif (alimentation saine, activité physique, attention au sommeil/repos, soins de santé préventifs, attention au développement dans divers domaines de votre vie)</p> <p>24. <b>H2</b> - commencer par une vision de la fin (une personne qui se soucie d'une vie précieuse, apportant du bien à la vie des autres jusqu'à la toute fin)</p> <p>25. <b>H3</b> - faites ce qui est le plus important en premier (fixez des priorités dans la vie et assurez-vous de vous en occuper dans le bon ordre)</p> <p>26. <b>H4</b> - penser en termes de gagnant-gagnant (entrer dans des arrangements gagnant-gagnant dans la vie, par exemple le fils a besoin de la voiture de son père pour se rendre à l'entraînement, le père accepte à condition qu'il fasse le plein de la voiture, et le fils s'assure que la voiture est toujours dégagée. Les deux camps gagnent.)</p>	<b>20 minutes</b>		<p>- Identifier vos propres habitudes comme facilitant une action efficace</p> <p>- Proactivité.</p> <p>- Empathie et souci des personnes et du monde, prise de responsabilité, guidé par l'éthique tout au long du processus</p>



	<p>27. <b>H5</b> - essayez d'abord de comprendre, puis d'être compris (De telles situations peuvent être acquises grâce à la coopération, en pensant aux autres et à leurs besoins)</p> <p>28. <b>H6</b> - synergie (un groupe participant à un brainstorming est capable de faire plus que chaque individu)</p> <p>29. <b>H7</b> - affûter la scie (quand on coupe un arbre et qu'à un moment on ne peut plus continuer, il faut affûter la scie, comme dans la vie parfois il faut lâcher prise et s'occuper de soi, lire, prendre un bain, méditer, se promener, prendre soin de chacune de nos sphères).</p> <p><b>Lister les méthodes de construction et de consolidation des habitudes qui facilitent une action efficace. Donne des exemples. Encouragez le groupe à discuter.</b></p> <p><b>DES MÉTHODES POUR CONSTRUIRE ET PRÉSERVER DES HABITUDES PERMETTANT D'AGIR EFFICACEMENT</b></p> <p><b>Exemples que vous pouvez utiliser lors des discussions avec le groupe :</b></p> <p>30. <b>DATE DE DÉBUT SPÉCIFIQUE</b> ( ne dites pas que vous commencez, par exemple, à vous occuper d'une activité physique à partir du nouvel an ou après Noël. Nous fixons une date précise, de préférence à partir de demain).</p> <p>31. <b>UN COMPAGNON SUR LA VOIE</b> (il est important d'avoir un environnement favorable ou quelqu'un qui nous accompagnera sur cette route dans le processus de création de bonnes habitudes), surtout lorsque nous</p>			
--	--	--	--	--



	<p>travaillons avec un groupe dont les individus se soutiennent et se motivent.</p> <p>32. <b>RÉCOMPENSE</b> (il y a une récompense dans la roue de l'habitude, mais il ne s'agit pas de quelque chose que nous pouvons acheter, il ne s'agit pas de biens matériels. Il s'agit du fait même que je fais quelque chose pour moi et du résultat final que cela apporte. Par exemple, faire de l'exercice régulièrement et la perte de poids avec une bonne nutrition soulage ma colonne vertébrale et je gagne en santé, et quand je suis en meilleure santé, je donne l'exemple à mes proches et peut-être que j'en inspirerai quelqu'un.</p> <p><a href="#">CONSTRUIRE DES HABITUDES - Une meilleure version de vous-même (openmindarea.pl)</a> <a href="#">10 façons de créer efficacement de bonnes habitudes - Productif</a></p>			
	<p><b>Exercice 4</b></p> <p>Invitez les participants à réfléchir sur leurs habitudes qui les empêchent d'être efficaces. Demandez aux participants de les écrire dans le tableau de la première colonne. Dans la deuxième colonne, demandez des habitudes alternatives qui favorisent une performance efficace.</p> <p>Discussion:</p> <p>Demandez aux participants...</p> <p>Questions à débattre :</p> <p>« La tâche était-elle facile/difficile ? » « Quel était le problème pour le groupe ? »</p>	<p><b>30 minutes</b> (éventuellement 15 minutes supplémentaires)</p>	<p>FICHE DE TRAVAIL 1.1</p>	<p>- Le participant est capable de faire la distinction entre les bonnes et les mauvaises habitudes</p> <p>- Proactivité</p>



	<p>"Est-il plus facile d'énumérer les mauvaises ou les bonnes habitudes?"</p> <p>« Veulent-ils partager ce qu'ils ont inscrit dans le tableau ?</p>			
--	---	--	--	--

<p><b>1.2 Avantages de connaître ses forces et ses faiblesses (3 h + 1 supplémentaire)</b></p>	<p><u>Traits de personnalité de base</u></p> <p>Introduction à la définition de la personnalité : Encouragez le groupe à partager ses exemples. Demandez-leur ce que <i>la personnalité</i> signifie pour eux, qu'entendent-ils par ce terme ?</p> <p>Présentez la présentation PowerPoint « Les avantages de connaître ses forces et ses faiblesses », diapositive 1 « La personnalité humaine », lisez la définition de la personnalité et les facteurs qui l'influencent.</p> <p><b>La personnalité</b> est une façon caractéristique et relativement constante de la façon dont un individu réagit à l'environnement social et naturel, ainsi que la façon d'interagir avec lui. Plusieurs facteurs influencent la formation de notre personnalité :</p> <p><b>Tempérament</b> - (hérité) un ensemble de traits caractéristiques qui ne dépend pas de l'acquisition de connaissances, d'un système de valeurs ou d'un comportement. C'est notre disposition/nature, que nous pouvons facilement contrôler.</p> <p><b>Éducation</b> - le processus d'enseignement aux enfants, de transfert des valeurs et des principes par les parents, la contribution des enseignants, ainsi que l'observation des frères et sœurs, des pairs, du fonctionnement de leur famille, de l'environnement (ce que l'on appelle la modélisation).</p> <p>Environnement - tout ce qui nous entoure.</p>	<p><b>30 minutes</b></p>	<p>Présentation 1.2</p> <p>FICHE DE TRAVAIL 1.2</p>	<p>- Connaissance des traits de base de la personnalité</p>
--	---	--------------------------	---	---



	<p><b>Les cinq grands</b></p> <p><b>Exercice 5</b></p> <p>Demandez aux participants d'attribuer 5 adjectifs à chacun des facteurs qui, selon eux, décrivent les traits de caractère. Si la tâche est difficile, suggérez aux participants d'imaginer une personne de leur environnement qui est, par exemple, agréable ou extravertie et listez ses caractéristiques. Donnez un exemple : Agréabilité - coopération, confiance, gentillesse, etc.</p> <p>Après avoir terminé l'exercice, demandez aux participants de partager leurs idées, de présenter des diapositives après chaque trait (diapositive 4 à diapositive 8) et de lire une courte description des personnes présentant les 5 grands traits.</p> <p><b>(Diapositive 4) Agréabilité</b> - Les personnes caractérisées par ce trait ont une vision positive du monde. En règle générale, ces personnes sont très confiantes, sincères et agissent pour le bien des autres. Ces gens n'aiment pas les conflits.</p> <p><b>(Diapositive 5) Ouverture</b> - Les personnes ouvertes peuvent transmettre leur chaleur aux autres, elles n'ont aucun problème à parler de leurs sentiments, elles sont conscientes de leurs propres émotions. Ce sont pour la plupart des créatifs, avides d'expériences : celles qui concernent leur monde intérieur et extérieur, ils aiment les nouveautés, les nouvelles idées.</p> <p><b>(Diapositive 6) Conscienciosité</b> - Les personnes très organisées, consciencieuses, disciplinées, ont des objectifs clairement définis qu'elles s'efforcent d'atteindre. Ils se caractérisent par l'engagement et la responsabilité.</p>			
--	--	--	--	--



	<p><b>(Diapositive 7) Extraversion</b> - Des gens vivants et sociables, souvent bavards. Ils aiment être parmi les gens et sont souvent perçus comme dominants, au centre. Les extravertis sont pleins d'énergie, orientés vers l'action, ils se sentent mal dans la solitude, ils peuvent séduire les gens.</p> <p><b>(Diapositive 8) Névrosisme</b> - Les personnes névrosées sont plus susceptibles de ressentir des émotions telles que l'anxiété, la colère, la peur, la tristesse et la culpabilité. Ils sont sensibles et vivent plus intensément le stress quotidien et ne le supportent pas toujours bien. Ce sont des gens assez timides. Les chercheurs soulignent que le modèle "Big Five" est fonctionnel, mais ce ne sont pas toutes les options pour les traits de personnalité.</p> <p><a href="https://psychologia.edu.pl/slownik/id.osobowosc/i.html">https://psychologia.edu.pl/slownik/id.osobowosc/i.html</a> <a href="https://perso.in/big-friday/">https://perso.in/big-friday/</a> <a href="#">Névrosisme - qu'est-ce que le névrosisme, caractéristiques d'un névrosé   Bon centre de thérapie</a></p>			
	<p><u>Profil de personnalité et ses avantages</u></p> <p><b>Profil de personnalité :</b> Lancer une discussion (brainstorming) Questions d'assistance : <i>"Lequel d'entre vous est capable de déterminer quel type de personnalité vous êtes?"</i> <i>« Est-ce que l'un d'entre vous a déjà passé un test de type de personnalité ? Si oui, à quoi ressemblait le test ? »</i> <i>"Quelles sont les caractéristiques dont vous tenez compte lorsque vous décrivez votre personnalité ?"</i> <i>« Pensez-vous que la personnalité affecte notre vie quotidienne ? Comment ? »</i></p>	<p><b>15 minutes</b>  (+ 5 minutes supplémentaires)</p>		<p>- Savoir ce qu'est un profil de personnalité</p> <p>- Proactivité</p> <p>- Un sens de l'initiative et de</p>





	<p><b>Avantages:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- NOUS RECONNAISSONS NOS FORCES ET NOS FAIBLESSES</li><li>- NOUS DEVENONS PLUS CONSCIENTS DE NOS COMPORTEMENTS ET RÉACTIONS, AFIN DE PRÉVENIR LES SITUATIONS DE STRESS</li><li>- COMPRENANT NOTRE POLYVALENCE, LES ATTENTES DES AUTRES DEVIENNENT PLUS CORRESPONDANTES AVEC CE QU'ILS ONT, CE QU'ILS PEUVENT NOUS OFFRIR/NOUS FOURNIR</li><li>- LA COMMUNICATION AVEC LES AUTRES EST CONSIDÉRABLEMENT AMÉLIORÉE</li></ul>			l'agence, du courage et de la persévérance dans l'atteinte des objectifs
	<p><b>TEST DE PERSONNALITÉ (FICHE TECHNIQUE 1.2)</b></p> <p>Un test de personnalité basé sur la typologie hippocratique. Il distingue quatre types de personnalité humaine : colérique, mélancolique, sanguine et flegmatique.</p> <p>Donnez aux participants des tests pour déterminer quel type de personnalité ils sont.</p> <p>Explication : Après avoir terminé l'ensemble du test, comptez le nombre de "X" dans chaque colonne. Entrez ce nombre dans le blanc à côté du champ "Total" et associez-le au type approprié.</p> <p><a href="https://naszeinspiracje.com/tematyka/pelne-zdrowie/rozpoznawanie-profilu-personality/">https://naszeinspiracje.com/tematyka/pelne-zdrowie/rozpoznawanie-profilu-personality/</a> <a href="#">Test de personnalité Big Five (30 sous-échelles) (idrlabs.com)</a> <a href="#">Quatre types de personnalité selon Hippocrate - lequel êtes-vous ? + Test (katarzynapluska.pl)</a></p>	<b>30 minutes</b>		



	<p><u>VALEURS ET OBJECTIFS DE VIE INDIVIDUELS (12)</u></p> <p>Nos valeurs, c'est-à-dire ce que nous professons/croyons, ce que nous suivons, sont essentielles dans la vie. Ils forment la base de nos relations avec la famille, les amis et les collègues. Ils déterminent les choix que nous faisons dans la vie, ils nous façonnent, nous motivent et nous aident à atteindre nos objectifs et à réussir.</p> <p><b>Authenticité</b> Véracité, sincérité dans les relations, respect de la réalité. Les personnes pour qui l'authenticité est importante n'ont pas besoin de porter des masques de personnages qu'elles ne sont pas, elles s'aiment et sont fières de qui elles sont ; sont plutôt cohérents dans leurs actions, fidèles à ce qu'ils professent, quelle que soit la pression ressentie de l'extérieur.</p> <p><b>Équilibre</b> L'équilibre fait que les gens ressentent un équilibre important entre les responsabilités professionnelles et personnelles. Le maintien de cet état est assez difficile en raison d'événements imprévus qui apportent confusion et déséquilibre interne.</p> <p><b>Identité</b> Le besoin de faire partie de la société fait que les gens se sentent obligés en tant que citoyens. Cela les attire à s'engager dans certaines activités liées au fonctionnement des personnes dans le pays, à leurs droits sociaux. Ils participent à des manifestations, ils persuadent d'autres de se joindre au combat pour certaines idées, ils s'épanouissent ainsi.</p> <p><b>Communauté</b> C'est essentiellement l'environnement qui nous entoure, les personnes qui vivent dans l'environnement le plus proche :</p>	<p><b>15 minutes</b> (+15 min de temps supplément aire)</p>		
--	--	---	--	--



	<p>famille, collègues, amis, voisins . Si une communauté est motivante pour les gens, cela signifie qu'un sentiment d'appartenance est un énorme épanouissement pour eux.</p> <p><b>Amitiés</b> Pour beaucoup de gens, l'amitié occupe la première place dans la hiérarchie de leurs valeurs, car grâce à de vrais amis, leur vie a une tout autre qualité. Cela les rend capables de faire beaucoup pour ceux qu'ils aiment et c'est un énorme soutien, ils ont un grand impact sur la vie des autres, mais ils peuvent aussi en apprendre beaucoup sur eux-mêmes.</p> <p><b>Gentillesse</b> En ce qui concerne le maintien des relations, c'est une valeur très importante. Cela fait que nous avons une bonne influence sur les autres, parfois c'est un sourire désintéressé, un petit geste, par exemple croiser quelqu'un dans une file d'attente, montrer de la gratitude.</p> <p><b>Sciences et connaissances</b> Ce sont des valeurs qui jouent un rôle énorme dans la vie des gens. Ils affectent nos vies et renforcent notre force intérieure, notre indépendance, moins de sensibilité à la manipulation, notre conscience de soi, l'amélioration de notre caractère.</p> <p><b>Direction</b> Cela peut être motivant et inspirant, libérant de l'énergie chez les gens. C'est certainement une valeur importante pour les personnes occupant des postes de direction ou ayant des caractéristiques dominantes, qui n'ont pas peur et aiment apporter des changements dans la vie</p> <p><b>Loyauté</b> Elle se caractérise par l'engagement envers l'autre personne. Les personnes professionnellement fidèles à leurs employeurs et les</p>			
--	--	--	--	--



	<p>personnes avec lesquelles ils travaillent entretiennent des relations solides et honnêtes.</p> <p><b>Respect</b> Il fait référence à nous-mêmes, à toutes les personnes qui nous entourent, à la nature, aux lieux. C'est une approche bienveillante, réagissant au mal, acceptant les autres tels qu'ils sont, leurs croyances, leurs motivations, même si elles sont éloignées des nôtres.</p> <p><b>Spiritualité</b> Pour beaucoup de gens, c'est d'une grande importance dans la vie. Les personnes spirituelles sont souvent caractérisées par le besoin de faire le bien, que ce soit dans la religion qu'elles professent, le travail qu'elles occupent actuellement, la famille qu'elles ont. Nourrir la spiritualité est l'objectif primordial et les fait se sentir épanouis dans la vie.</p> <p><b>Valeurs matérielles</b> Il y a ceux pour qui les sources matérielles sont l'une des valeurs de vie les plus importantes. Ces personnes travaillent souvent très dur pour obtenir une promotion, car cela les rend satisfaites dans la vie.</p> <p><b>Reconnaissance</b> Il est très précieux pour les personnalités qui aiment être appréciées pour ce qu'elles font. Ces personnes s'épanouissent dans des postes où elles peuvent être des leaders.</p> <p><a href="#">Valeurs dans la vie humaine - Nobleconcierge</a> <a href="#">Valeurs de la vie. Laissez-vous guider par les valeurs de votre vie. - Coaching - Kamila Koziol (kamilakoziolcoaching.pl)</a></p>			
--	--	--	--	--



	<p><a href="http://puntomariner.com">Objectifs de la vie : une liste d'objectifs que tout le monde devrait avoir (puntomariner.com)</a></p>			
	<p><b>Exercice SWOT</b></p> <p>Avant de présenter ce qu'est une analyse SWOT, demandez si l'un des participants a rencontré cette méthode dans sa vie ? Si oui, quelles sont ses expériences ?</p> <p>Présentez la diapositive 13 - <b>L'analyse SWOT</b> est l'un des outils les plus populaires pour analyser le fonctionnement d'une organisation. Il est utilisé pour identifier toutes les forces, faiblesses, opportunités et menaces afin de développer l'amélioration des opérations de l'entreprise.</p> <p>La méthode SWOT peut également être utilisée pour déterminer vos côtés positifs ou négatifs personnels. Une analyse SWOT personnelle est un mini-outil qui vous aidera pleinement à atteindre votre objectif et à ne pas perdre d'opportunités potentielles. Il est important que nous nous concentrons sur ce que nous pouvons développer et ce que nous pouvons changer.</p> <p>S - Points forts</p> <p>W - Faiblesses</p> <p>O - Opportunités, c'est-à-dire chances et possibilités potentielles ;</p> <p>T - Menaces, c'est-à-dire menaces potentielles.</p> <p><b>Exercice n°. 6 , FICHE DE TRAVAIL 1.2</b></p>	<p><b>15 min</b> (+15 min de temps d'entraînement supplémentaire)</p>	<p>Présentation 1.2</p> <p>FICHE DE TRAVAIL 1.2</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaissance de ce qu'est la méthode SWOT</li><li>- Conscience de ses propres forces et faiblesses</li><li>- Préparation de la roue de la vie</li><li>- Définir des valeurs et des objectifs de vie</li><li>- Utilisation de la méthode SWOT</li><li>- Proactivité</li><li>- Un sens de l'initiative et de l'agence, du courage et de la persévérance dans l'atteinte des objectifs</li></ul>



	<p>QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR LES PARTICIPANTS</p> <p><b>Forces:</b> Quels sont mes avantages ? Qu'est-ce qui me différencie des autres ? Qu'est-ce que les autres considèrent comme mes points forts ? Quelles sont mes réalisations dont je suis fier ?</p> <p><b>Faiblesses:</b> Quels sont mes inconvénients ? Quelles tâches au travail sont difficiles pour moi ? Quelles sont mes mauvaises habitudes au travail/à la maison ? Quels traits de personnalité me freinent et bloquent mon développement ? Quelles sont mes préoccupations ?</p> <p><b>Chances :</b> Quelles actions puis-je entreprendre pour me développer ? Que puis-je apprendre de nouveau ? Quelles opportunités peuvent découler des évolutions du marché du travail ? Puis-je compter sur une promotion et quelles conditions dois-je remplir pour l'obtenir ? Mon industrie est-elle pérenne ?</p> <p><b>Des menaces:</b> A quels obstacles dois-je faire face ? La concurrence dans mon secteur augmente-t-elle ? Y a-t-il un risque que je perde mon emploi? Pourquoi? Y a-t-il quelque chose que je ne peux pas gérer et que je devrais (par exemple, les technologies, les langues étrangères) ?</p> <p>Sur la base de vos propres réponses, vous devez réfléchir à la manière dont vous pouvez renforcer vos forces et éliminer vos</p>			
--	---	--	--	--



	<p>faiblesses, ainsi qu'à la manière de réduire les menaces et de tirer pleinement parti des opportunités disponibles.</p> <p><b>CERCLE DE VIE diapo 17</b></p> <p>Qui est le créateur de la technique ? Le concept original de la roue de la vie a été créé par Paul J. Meyer, fondateur du Success Motivation Institute en 1960. Paul J. Meyer était un leader et un pionnier dans l'industrie du coaching. Il a créé de nombreux programmes pour aider les gens à atteindre leurs objectifs, à gérer leur temps et à devenir un meilleur leader. Aujourd'hui, il existe de nombreuses versions de cette technique et elle est utilisée à de nombreuses fins.</p> <p>La roue de la vie - en d'autres termes, la roue de l'équilibre, la roue des valeurs. C'est une méthode pour tous ceux qui veulent faire le point sur leur qualité de vie, vérifier dans quels domaines ils sont épanouis et quels sont ceux qui nécessitent certaines actions. Il peut s'avérer qu'il y aura quelque chose qui nous surprendra, que nous n'avions pas réalisé auparavant, et pendant l'exercice, cela se révélera. Alors, par exemple, il s'avérera qu'un changement dans un domaine donné peut être très constructif par rapport aux changements dans d'autres domaines de la vie.</p> <p>La méthode du cercle de vie vaut la peine d'être utilisée lorsque :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- On sent la contradiction des valeurs</li><li>- Nous sommes face à une décision importante</li><li>- Nous ressentons des problèmes dans les relations</li></ul>	<p><b>30 min</b> (+15 min de temps supplément aire)</p>		
--	--	---	--	--



	<p>- Le développement personnel est important pour nous</p> <p>- Nous faisons l'expérience de schémas répétitifs, etc.</p> <p>Avantages de cet outil :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. c'est pas compliqué</li><li>2. Il aide à définir un système de valeurs</li><li>3. Il aide à déterminer le niveau de satisfaction dans un domaine donné de la vie</li><li>4. Il vous fait prendre conscience des causes de certaines contradictions</li><li>5. Cela vous motive à faire quelques changements</li><li>6. Il aide à prendre des décisions</li><li>7. Il est propice à l'introduction de l'équilibre de vie</li><li>8. Il vous aide à préparer un entretien d'embauche</li></ol> <p>Nous pouvons préparer nous-mêmes la roue de la vie, cela dépend de nous des domaines de la vie que nous choisissons.</p> <p><b>Exercice n°. 7 , FICHE DE TRAVAIL 1.2</b></p> <p>Créez votre propre roue de vie, entrez des domaines de vie, notez chaque catégorie sur une échelle de 1 (niveau insatisfaisant) à 10 (niveau satisfaisant). Ensuite, regarde l'image et répondez aux questions :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>9. Que ressentez-vous et que pensez-vous de votre vie en regardant le dessin ?</li><li>10. Quelles valeurs réveillent le plus grand émotion et pourquoi?</li><li>11. Quelque chose vous a-t-il surpris ?</li><li>12. Quels domaines nécessitent le plus d'attention ?</li><li>13. Que vous donnerait une note de 10 pour chaque valeur ?</li></ol>			
--	---	--	--	--





	<p>14. Que se passe-t-il si vous n'apportez aucune modification ? 15. Dans quels domaines pouvez-vous apporter les changements les plus rapides ? 16. Laquelle de ces catégories aimeriez-vous le plus améliorer ? 17. Qu'est-ce qui vous empêche de faire un changement ? 18. Qui et comment pourrait vous aider à faire le changement ? 19. Par où commencer ? 20. Quand commencerez-vous ?</p> <p><a href="#">Analyse SWOT personnelle - explorez votre personnalité   Randstad</a> <a href="https://weblog.infopraca.pl/2022/08/znajdz-swoje-mocne-strony-zrob-indywidualny-swot/">https://weblog.infopraca.pl/2022/08/znajdz-swoje-mocne-strony-zrob-indywidualny-swot/</a> <a href="https://be-master.pl/kolo-zycia-be-master">https://be-master.pl/kolo-zycia-be-master</a> <a href="#">Cercle de vie - outil de coaching (coaching, développement personnel) (annadobosz.pl)</a></p>			
<p><b>1.3 La magie de la créativité ( 6 h + 1 extra)</b></p>	<p><u>Modèles et limites du processus de pensée créative</u></p> <p>Présentez aux participants le thème de la réunion en affichant la diapositive 2 "Magie de la créativité".</p> <p>Diapositive 3 : Avant de donner aux participants une définition de la pensée créative, encouragez-les à créer une carte lâche des associations. Écrivez le mot CRÉATIVITÉ au milieu du tableau à feuilles mobiles et notez toutes les associations que le groupe donne. Il sera très utile pour les prochaines parties de la réunion.</p>	<p><b>20 minutes</b>  (+ 5 minutes supplémentaires)</p>	<p><b>Présentation 1.3</b></p>	<p>- Modèles/schémas d'apprentissage et limites de la pensée créative</p>



	<p>Ensuite, passez à la diapositive 4 et présentez une brève définition de ce qu'est la pensée créative et des facteurs qui influencent ce processus.</p> <p><b>PENSÉE CRÉATIVE</b> - C'est une façon complètement différente de penser, d'agir, de créer que celle que nous utilisons le plus souvent. On croit que la pensée créative est innée et s'affaiblit avec l'âge. Le processus de la pensée créative est très lié à la créativité.</p> <p><b>LES FACTEURS AFFECTANT LE PROCESSUS DE PENSÉE CRÉATIVE SONT :</b> Expérience, Intelligence, Émotions, Entraînement.</p> <p>Allez à la diapositive 5 "PENSER L'ESSENCE" . Invitez le groupe à une courte discussion : Questions complémentaires : "Avons-nous besoin d'entraîner notre pensée créative dans la vie ?" ; "Ce processus est-il une partie importante de nos vies, en regardant les points sur la diapositive" ? "Les facteurs que nous pouvons atteindre en pratiquant, en entraînant la pensée créative sont-ils des éléments importants de nos vies ?"</p> <p><a href="http://inwentyka.zut.edu.pl">Inwentyka (zut.edu.pl)</a></p> <p><a href="#"><i>Pensée Créative 8 Techniques, Processus et Exemples / Développement Personnel   Thpanorama - Sentez-vous mieux aujourd'hui !</i></a></p> <p><a href="#">Créativité - Array - ENGAGE (erasmus.site)</a></p> <p><a href="#">Schéma général du processus créatif - Sciaga.pl</a></p>			<p>- Créativité qui comprend l'imagination, la réflexion stratégique et la résolution de problèmes, ainsi que la réflexion critique et constructive dans le cadre de l'évolution des processus de création et d'innovation</p>
	<p><u>Schémas du processus de pensée créative</u></p> <p>Présentation PowerPoint (1.3), diapositive 6</p>	<p><b>30 minutes</b></p> <p>(+ 15 minutes</p>		<p>- Capacité à travailler individuellement et en équipe, à mobiliser des</p>



	<p><b>1. PRÉPARATION :</b> Cette étape consiste à identifier le problème, à collecter toutes les informations nécessaires pour résoudre le problème. Il sera utile de se fixer des objectifs, de créer des cartes mentales, de mener des brainstormings.</p> <p><b>2. DEMANDEZ-VOUS :</b> Il est préférable de se poser des questions ouvertes, car grâce à elles nous sommes prêts à donner une nouvelle réponse. Les questions sont très utiles pour suivre une vie créative.</p> <p><b>3. RECHERCHE/CONSCIENCE :</b> Évitez la pensée rationnelle, les hypothèses. Il vaut la peine de considérer et d'analyser tous les facteurs.</p> <p><b>4. INCUBATION :</b> C'est le début de l'élaboration d'une solution au problème.</p> <p><b>5. MOMENT EUREKA :</b> Moment d'illumination, j'ai la réponse, le soi-disant "ah, nous l'avons eu!".</p> <p><b>6. ÉVALUATION :</b> Évaluation de la solution à un problème donné qui est apparu dans l'esprit. Cela ne fera pas de mal de consulter votre avis pour éventuellement apporter quelques modifications pour enfin valider cette solution.</p> <p><b>7. MISE EN ŒUVRE :</b> Mise en œuvre des idées. Continuez à apporter des modifications jusqu'à ce que vous soyez entièrement satisfait.</p> <p><b>Exercice n° 8 , FICHE DE TRAVAIL 1.3</b></p> <p>Expliquez aux participants en quoi consiste la tâche 8.</p> <p>a) associations La feuille de travail contient un tableau avec deux groupes de mots. La tâche consiste à faire correspondre ces mots de la colonne de gauche avec les mots de droite.</p> <p>b) "et si"</p>	supplément aires)	FICHE DE TRAVAIL 1.3	ressources (personnes et choses) et à maintenir l'activité
--	--	----------------------	-------------------------	---



	<p>La tâche des participants est de créer des réponses aux questions « et si ». Développez les phrases puis créez les vôtres. <i>N'oubliez pas qu'il n'y a pas de mauvaises associations/idées.</i></p>			
	<p><u>Limites des processus créatifs</u> Les obstacles limitants rendent le processus souvent unidirectionnel et le résultat assez médiocre, plus que s'il n'était contraint par aucun facteur.</p> <p>Passez à la diapositive 8 et familiarisez le groupe avec les limites.</p> <p><b>UNIQUE</b> - VOIR UNE SEULE DIRECTION, UNE CARACTÉRISTIQUE LA PLUS DOMINANTE D'UN OBJET DONNÉ. IL NE VOUS PERMET PAS D'IDENTIFIER PLUS DE FORCES.</p> <p><b>CONNAISSANCES EXCESSIVES</b> – VOUS AMENENT À RECHERCHER DES RÉPONSES TOUTES PRÊTES, ACQUISES PENDANT LA FORMATION DANS UN DOMAINE DONNÉ. IL INHIBITE LA VOLONTÉ D'ENQUÊTER ET DE RECHERCHER DE NOUVELLES SOLUTIONS.</p> <p><b>SCHÉMAS</b> - VOUS PERMETTENT DE VOUS DÉPLACER DANS UNE ZONE TRÈS LIMITÉE , LIMITER L'AUTO-ÉVALUATION DE DIVERS ASPECTS, OBJETS.</p> <p><b>IMPATIENCE</b> - DÉCOURAGE L'ACTIVITÉ DANS LE PROCESSUS DE PENSÉE CRÉATIVE À CAUSE DE "JE LE VEUX MAINTENANT".</p>	<p><b>20 minutes</b>  (+ 5 minutes supplémentaires)</p>	<p>Présentation 1.3</p>	
	<p><u>Outils de travail créatif</u></p> <p>Allez à la diapositive 10 "Outils créatifs" et présentez quelques options utiles au groupe. Lorsque vous discutez d'outils individuels, vous pouvez utiliser un tableau à feuilles mobiles et dessiner des graphiques pour mieux décrire l'utilisation correcte d'une méthode donnée aux participants. Cela stimulera également la pensée visuelle du groupe.</p> <p><b>1. RÉFLEXION</b> La meilleure façon de créer une bonne idée est de générer de nombreuses idées. Pour que le processus de brainstorming se déroule bien, vous devez respecter les règles de base :</p>	<p><b>30 minutes</b></p>	<p>Présentation 1.3</p>	<p>- Connaissance des outils et des principes du travail créatif</p>



	<p><b>1. TOUT LE MONDE A LE DROIT D'AVOIR UNE OPINION DIFFÉRENTE.</b></p> <p><b>2. TOUTES LES IDÉES SONT ÉGALEMENT APPRÉCIÉES.</b></p> <p><b>3. LA CRITIQUE DES IDÉES DES AUTRES N'EST PAS TOLÉRÉE.</b></p> <p><b>2. MÉTHODE 635 ( Brainwriting ) - diapo 10</b> La technique de trouver et d'enregistrer des idées et des solutions. L'auteur de cette technique de 1968 est Bernd Rohrbach . Le nombre 635 correspond aux facteurs spécifiques qui sont pris en compte lors de l'exécution de la tâche. 6 signifie le nombre de personnes participant à l'exercice, dans son ensemble - comme tous les auditeurs, ou 6 participants dans un groupe. Chaque personne doit créer 3 solutions en 5 minutes maximum. Toutes les idées doivent être écrites sur des cartes. Les cartes sont distribuées afin que chacun puisse voir les concepts écrits. Chaque personne doit remplir 6 feuilles avec ses 3 réponses. Au final, cela nous donne 6 personnes x 6 cartes x 3 solutions, ce qui donne un total de 108 idées.</p> <p><b>3. CARTE MENTALE - diapo 11</b> Cette technique engage deux hémisphères du cerveau : le gauche - responsable de la pensée logique, de l'analyse, des nombres et le droit - l'imagination, les couleurs, la perception de la profondeur de l'espace. Lors de la création d'une carte mentale, deux hémisphères du cerveau sont impliqués, co-crédant un nombre infini de solutions/idées. La méthode de la carte mentale se concentre sur les associations, en partant des phrases principales, en passant par les plus générales, jusqu'aux plus détaillées. Le rôle de la carte mentale est d'augmenter la productivité, d'assimiler les connaissances et d'entraîner la mémoire.</p> <p><b>4. DIAGRAMME D'ISHIKAWA 1962 (diagramme de poisson) - diapositive 12</b> Le but de cette méthode est de trouver les causes d'effets spécifiques et d'analyser le problème. Le problème/conséquence</p>			
--	--	--	--	--



**Cofinancé par  
l'Union européenne**

	<p>est placé sur le côté droit (tête de poisson), et sur le côté gauche toutes les lignes allant (haut, bas) à un angle par rapport à la ligne droite (épine de poisson). La première tâche consiste à déterminer l'effet. Trouvez ensuite toutes les causes possibles qui lui ont donné naissance.</p>			
--	---	--	--	--



	<p><u>Principes de la pensée créative</u></p> <p>Présentation de la diapositive 14 et familiarisation du groupe avec les règles applicables au processus d'approche créative du problème. Il convient de noter que nous avons toujours eu cette capacité, mais nous ne la cultivons pas nécessairement et ne l'utilisons pas. Soulignez aux participants 5 principes qui, lorsqu'ils sont pleinement appliqués, aideront à trouver une approche complètement nouvelle dans nos vies.</p> <p><b>5. LE PRINCIPE DE DIVERSITÉ</b></p> <p>Le principe est simple. Nous travaillons avec autant d'idées <b>différentes</b> que possible, car plus il y en a, plus nous avons de chances d'attraper quelque chose de vraiment intéressant.</p> <p><b>6. PRINCIPE D'ÉVALUATION DIFFÉRÉE</b></p> <p>Elle consiste à rejeter l'évaluation et la critique des idées émises par le groupe ou les individus lors par exemple d'un brainstorming.</p> <p><b>7. LE PRINCIPE D'IRRATIONALITÉ RATIONNELLE</b></p> <p>Utiliser l'intuition et les émotions dans la phase de recherche d'une solution. Pour faciliter ce processus, vous devez parfois vous éloigner du problème et faire quelque chose de complètement différent. Faire du shopping, faire du vélo, etc. Il arrive souvent que la solution vienne d'elle-même, puis il y a un moment d'illumination. Il arrive que les solutions soient détachées des modèles et des schémas, contrairement à ceux que nous avons initialement envisagés.</p>	<p><b>25 minutes</b></p> <p>(+ 5 minutes supplémentaires)</p>	<p>Présentation 1.3</p>	
--	--	---	-------------------------	--



	<p><b>8. PRINCIPE DE PERSONNES</b></p> <p>Un facteur très important lorsque l'on travaille à trouver des solutions créatives est de s'amuser. Cela conduit à se débarrasser des limitations internes. Une atmosphère positive a un meilleur effet sur les performances intellectuelles.</p> <p><b>9. NOUVELLES PRINCIPLE</b></p> <p>Tout ce qui se passe et sur lequel nous nous concentrons est "ici et maintenant". Nous ne prêtons pas attention aux stimuli externes qui peuvent nous dérouter dans le processus de création de solutions créatives.</p>			
--	--	--	--	--





	<p><b>Exercice n° 9 , FICHE DE TRAVAIL 1.3</b></p> <p>Jeu - "Définir des objets"</p> <p>Préparez des objets du quotidien pour les participants et laissez chacun choisir celui qui correspond le mieux à ses préférences. Présentez la tâche : chaque participant doit proposer une nouvelle définition/utilisation pour l'objet qu'il a choisi (objets tels que : cuillère, règle, peluche, peigne, miroir, bougie, foulard, lunettes de soleil, tasse, arrosoir). Enfin, demandez à chacun de présenter son travail.</p>	<p><b>25 minutes</b>  (+ 5 minutes supplémentaires)</p>	<p>FICHE DE TRAVAIL 1.3</p> <p>articles tels que : cuillère, règle, peluche, peigne, miroir, bougie, écharpe, lunettes de soleil, tasse, arrosoir</p>	<p>- Utiliser des outils de travail créatif</p> <p>- Capacité à travailler individuellement et en équipe, à mobiliser des ressources (personnes et choses) et à maintenir l'activité</p>
	<p><u>Façons de stimuler votre propre créativité</u></p> <p>Affichez la diapositive 14 et rappelez aux participants, avant de discuter des méthodes individuelles, à quel point il est important de se rappeler que notre cerveau n'est peut-être pas toujours en bon état. Nous sommes souvent fatigués, nous avons des problèmes de concentration. La raison en est le stress chronique, le surmenage, le manque d'activité physique. C'est pourquoi il est si important de prendre soin du repos, du sommeil, d'une alimentation équilibrée et d'inclure certaines activités dans nos vies qui changeront absolument la qualité de nos vies. Les voici:</p> <p><b><i>10. COMPRENDRE LES ÉTAPES DE LA PENSÉE CRÉATIVE (diapo 16)</i></b></p> <p>Il y a 4 étapes : préparation, « éclosion », compréhension, vérification.</p>	<p><b>30 minutes</b>  (+10 minutes supplémentaires)</p>	<p>Présentation 1.3</p> <p>FICHE DE TRAVAIL 1.3</p>	<p>- Apprentissage de méthodes pour stimuler la créativité</p>



	<p>La préparation est l'étape où nous définissons le problème et approfondissons le sujet. Pendant l'éclosion, nous recueillons des informations et effectuons des analyses. Lors de la vérification, nous évaluons les idées qui ont surgi au fil du temps et les soumettons à notre propre évaluation. Toutes ces étapes permettront à l'esprit de commencer à fonctionner beaucoup plus naturellement de manière créative.</p> <p><b><i>11. MARCHER ET MARCHER À L'EXTÉRIEUR (diapo 17)</i></b></p> <p>C'est la meilleure méthode dans les situations où nous nous sentons intérieurement bloqués, irritables, perdus. Nous ne pouvons prendre aucune décision. L'oxygénation, surtout, a un très bon effet sur le travail du cerveau. De nombreuses recherches montrent que sortir à l'air frais active la production d'hormones qui améliorent la créativité.</p> <p><b><i>12. LES PAUSES FRÉQUENTES AU TRAVAIL STIMULENT LA PENSÉE CRÉATIVE (diapo 18)</i></b></p> <p>Il existe des études montrant l'impact des pauses fréquentes sur le lieu de travail sur la performance finale des employés. Lorsque nous effectuons certaines activités sans interruption, un tournant est un phénomène courant. Le cerveau commence à être surchargé et pousse mécaniquement la pensée créative à l'arrière-plan. Faire une pause ne fait pas que "réinitialiser la tête", cela renforce notre santé physique. L'esprit se régénère, et après des pauses plus fréquentes, il fonctionne en douceur et efficacement.</p> <p><b><i>13. DIVERSIFICATION DES CONNAISSANCES (diapositive 19)</i></b></p>			
--	--	--	--	--



	<p>Cela vaut la peine d'aller au-delà des domaines auxquels nous sommes habitués. Le fait même que nous soyons fermement implantés dans certains domaines de notre choix est positif, mais cela limite nos perspectives et rend notre pensée plus clichée. La diversification des connaissances nous permet d'aller au-delà des solutions connues et d'en rechercher de nouvelles totalement non standards.</p> <p><b>14. LIRE FRÉQUEMMENT (diapositive 20))</b></p> <p>Lire des livres a un effet très bénéfique sur notre développement, quel que soit notre âge. Cela vaut la peine de trouver le temps de lire au moins quelques pages ou un chapitre chaque jour. La lecture enrichit notre imagination, développe notre vocabulaire et le niveau de raisonnement.</p> <p><b>15. TOUT ÉCRIRE MANUELLEMENT (diapositive 21)</b></p> <p>Écrire (de préférence tous les matins) nous aide principalement à mettre de l'ordre dans nos pensées. L'écriture à la main est très utile pour assimiler les informations, se concentrer et se souvenir. Un bon moyen est également d'avoir toujours avec vous votre cahier, votre journal ou même un morceau de papier, sur lequel nous pouvons rapidement écrire ce qui nous vient à l'esprit et nous pensons que cela vaut la peine d'écrire, afin de ne pas manquer cela, nous le notons rapidement.</p> <p><b>16. CRÉER PENDANT LE SOMMEIL (diapo 22f)</b></p> <p>Cette méthode n'est pas facile et n'est pas pour tout le monde, mais cela vaut la peine d'essayer, car des choses incroyables peuvent se produire. Vous pouvez visualiser par exemple une solution à un problème donné juste avant d'aller vous coucher et noter dans</p>			
--	---	--	--	--



	<p>vosre carnet ce qui s'est passé pendant votre sommeil juste après votre réveil le matin ; peut-être que la solution s'était présentée dans un rêve et avait été légèrement modifiée. Vous pouvez également régler une alarme, par exemple lorsque vous vous endormez, nous réglons le réveil pour qu'il sonne jusqu'à une heure après l'endormissement. Lorsque nous nous réveillons, nous écrivons ce qui s'est passé pendant le rêve. Parfois, nous disons que nous ne rêvons pas, ou nous sommes si fatigués que rien ne peut nous réveiller, alors il est bon d'essayer cette méthode jusqu'à ce qu'elle réussisse.</p> <p><b>Exercice 10 - DESSIN</b> Instructions : Esquissez un minimum de 5 cercles et essayez de dessiner tout ce que vous pouvez penser en utilisant ces cercles.</p> <p><a href="#">Comment développer sa créativité ? • 10 façons de stimuler la créativité (panoramafirm.pl)</a> <a href="http://pdf.helion.pl/e_0701/e_0701.pdf">http://pdf.helion.pl/e_0701/e_0701.pdf</a> <a href="#">Pensée créative : 5 façons de l'éveiller - Exploration de votre esprit (pieknoumyslu.com)</a></p>			
	<p><u>Transformer la critique en évaluation efficace</u></p> <p>Affichez la diapositive 22 et encouragez la discussion de groupe.</p> <p>17. Posez la question : « Y a-t-il quelqu'un parmi nous qui n'a jamais été critiqué ? « Si oui, pourriez-vous lever la main ? » (nous supposons qu'il n'y a pas de telles personnes 😊 )</p> <p>18. Au bout d'un moment, posez une autre question : "Est-ce que les gens qui aiment et apprécient la critique peuvent lever la main ?" S'il y a des mains levées, vous pouvez</p>	<p><b>30 minutes</b></p>	<p>Présentation 1.3</p> <p>FICHE DE TRAVAIL 1.3</p>	<p>- Convertir la critique en évaluation efficace des idées</p> <p>- Capacité à travailler individuellement et en équipe, à</p>



	<p>demander à ces personnes d'élaborer et de dire, par exemple, ce qu'elles aiment dans l'autocritique, comment cela les affecte.</p> <p>Lorsque nous entendons un avis défavorable d'une autre personne à notre égard, nous avons deux choix :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>19. Nous sommes d'accord avec cet avis</li><li>20. Nous ne partageons pas cet avis</li></ol> <p>Comment accepter la critique et en tirer le meilleur parti ?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>21. Pensez aux phrases qui vous ont le plus touché et aux émotions qui vous ont accompagné ?</li><li>22. Notez les mots de la critique que vous trouvez utiles.</li><li>23. Rappelez-vous que les erreurs sont un facteur naturel du développement humain.</li><li>24. Si votre idée est immédiatement refusée, rappelez-vous que c'est le début du chemin, la première étape vers la suivante.</li><li>25. Rappelez-vous que la critique peut être constructive ainsi qu'une bonne introduction pour démarrer une discussion et échanger des expériences avec une autre personne.</li><li>26. Vous pouvez toujours remercier pour les critiques en utilisant des phrases telles que :</li></ol> <p>"Merci d'avoir exprimé votre opinion, je n'avais jamais envisagé cette approche auparavant, je vais y réfléchir." "Merci d'avoir porté cela à mon attention, je serai plus prudent." "Merci pour vos précieux commentaires."</p> <p>EXERCICE "TRANSFORMER UN DÉSAVANTAGE EN AVANTAGE" (FICHE 1.3)</p>			<p>mobiliser des ressources (personnes et choses) et à maintenir l'activité</p>
--	--	--	--	---



	<p>Introduction à l'exercice : Dans la colonne de gauche du tableau, notez les appréciations négatives que vous avez entendues sur vous-même, dans la colonne de droite écrivez ces termes sous un aspect positif. De cette façon, nous nous entraînons à transformer les inconvénients en avantages. Cet exercice nous montre quel domaine doit être amélioré et lequel, par exemple, nous rend la vie difficile. Par exemple, "Je rêve tout le temps" (c'est l'accusation que j'ai entendue), l'aspect positif de cette fonctionnalité est une imagination très développée 😊 .</p> <p><a href="#">Principes de la critique constructive, ou comment critiquer pour s'améliorer - PoradnikZdrowie.pl</a></p>			
	<p><u>Outils soutenant le processus de génération d'idées</u></p> <p>Diapositive 23 : Lorsque vous discutez d'outils individuels, vous pouvez utiliser un tableau à feuilles mobiles et dessiner des graphiques, des dessins pour mieux décrire l'utilisation correcte d'une méthode donnée aux participants. Cela stimulera également la pensée visuelle du groupe.</p> <p>27. DESIGN THINKING - (design thinking dans l'approche d'un problème) slide 24</p> <p>C'est une méthode très polyvalente.</p> <p>Le but de cette méthode est de résoudre des problèmes, de créer de nouvelles solutions innovantes. Nous examinons le problème du point de vue d'une autre personne, employé, destinataire, client, à travers la conversation et l'observation de son comportement.</p> <p>ÉTAPE 1 - EMPATHIE</p>	<p><b>30 minutes</b></p>	<p>Présentation 1.3</p> <p>FICHE DE TRAVAIL 1.3</p>	<p>- Utiliser des méthodes et des outils pour soutenir la créativité</p>



	<p>C'est le moment du "réveil". Nous avons tous des limites quant à nos idées, notre approche de la perception du monde, nos points de vue. Il n'est pas facile pour nous de comprendre comment une autre personne perçoit un problème donné. Pour comprendre l'essence du problème et trouver des solutions efficaces, nous devons aller à l'extérieur.</p> <p>ÉTAPE 2 – DÉFINIR LE PROBLÈME</p> <p>L'étape définissant le problème auquel nous serons confrontés et fixant la direction des actions futures.</p> <p>ÉTAPE 3 – RECHERCHE DE SOLUTIONS</p> <p>L'étape au cours de laquelle nous développons des stratégies et créons diverses solutions. Il est très important de ne pas s'écarter de la direction précédemment choisie pour que les actions aient un sens.</p> <p>ÉTAPE 4 - PROTOTYPAGE</p> <p>Création de prototypes, la version initiale de notre solution.</p> <p>ÉTAPE 5 - TEST</p> <p>Dans la dernière étape, nous vérifions comment notre concept fonctionne dans la pratique, comment fonctionne ce sur quoi nous avons travaillé.</p> <p><b>28. SCAMPER (diapositive 25)</b></p> <p>Lisez aux participants ce que signifie chaque lettre de l'abréviation "SCAMPER" et expliquez en quoi consiste la technique.</p>			
--	--	--	--	--



	<p>Le pionnier de la méthode est Bob Eberle (années 1970). Il a créé un schéma sous la forme de l'abréviation SCAMPER. Chaque élément du raccourci comporte des questions d'aide en relation avec le problème :</p> <p><b>S - REMPLACEMENT</b> : "Par quoi pouvons-nous remplacer cela ?" "Que se passe-t-il si nous changeons notre plan d'action ?" ; "Que se passe-t-il lorsque nous changeons certaines personnes dans un projet donné ?" ; « Que se passera-t-il si nous changeons les matériaux que nous avons utilisés jusqu'à présent ? etc.</p> <p><b>C - COMBINE</b> : "Que pouvons-nous combiner ?" ; « Comment l'as-tu fait ? » etc.</p> <p><b>A - ADJUST</b> : "Quelle idée pourrais-je emprunter ?" ; « Quelles autres inspirations peuvent être utilisées ? » etc.</p> <p><b>M - MODIFIER/AGRANDIR/MINIFIER</b> : "Que puis-je ajouter ?" ; « Qu'est-ce qui doit être doublé, renforcé, complété ? etc.</p> <p><b>P - METTRE A D'AUTRES USAGES</b> : "Quelles autres fonctions cette solution a-t-elle ?" ; "Quel usage les adultes peuvent-ils en tirer ?" etc.</p> <p><b>E - ÉLIMINER</b> : "Quels facteurs puis-je abandonner ?" ; "Est-ce que tout est nécessaire?"; "Est-ce que je peux rater quelque chose ?" etc.</p> <p><b>R - INVERSER/RÉORGANISER</b> : "Que se passe-t-il lorsque je modifie l'ordre ?" ; "Devrais-je réorganiser quelque chose ?" ; « Peut-être changer les séquences ? etc.</p>			
--	---	--	--	--





	<p><b>29. FLEUR DE LOTUS (diapositive 26)</b></p> <p>Le créateur de cette méthode est Yasuo Matsumura. Elle consiste à placer un cercle au centre d'une feuille de papier, avec le problème principal à l'intérieur. Ensuite, dessinez d'autres cercles et entrez- y les solutions possibles. Vous devez ajouter plus de cercles à ces cercles dessinés, entrez les suggestions/idées suivantes, qui sont finalement le résultat des précédentes . En conséquence, la soi-disant «grille» d'approches nombreuses et différentes pour résoudre le problème principal.</p> <p><a href="#">Comment générer des idées ? 10 techniques de créativité (linkedin.com)</a> <a href="#">Le design thinking étape par étape - générer des idées   ifirma.pl</a></p>			
	<p><u>Résolution créative de problèmes</u></p> <p>Diapositive 27 – Il existe de nombreuses méthodes créatives de résolution de problèmes. Chaque problème doit être considéré de plusieurs manières pour obtenir une solution complète. Il est plus facile d'adopter trois attitudes face au problème.</p> <p><b>30. 3 CHAISES DISNEY (diapo 28)</b></p> <p>Walt Disney, génie, fondateur du plus grand géant mondial des affaires, auteur du concept "3 chaises".</p> <p>Lors de la recherche d'une stratégie, de solutions à un problème spécifique, il a divisé le processus en trois étapes. Il y avait 3 chambres avec 3 chaises :</p> <p><b>LA CHAISE DU RÊVEUR</b></p> <p>Assis sur cette chaise, nous jouons le rôle d'un rêveur, sans se soucier des limites. On a le droit de fantasmer "la tête dans les nuages", en abandonnant tout quotidien et même les lois de la physique.</p>	<p><b>30 minutes</b></p>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Utiliser des méthodes et des outils de résolution créative de problèmes</li><li>- un sens de l'initiative et de l'agence, de la proactivité, de la perspective, du courage et de la persévérance dans la poursuite des objectifs</li></ul>



	<p>Attitude positive (de rêveur), lorsqu'un problème devient une opportunité pour nous et que nous nous concentrons sur l'examen positif des options pour le résoudre. Nous choisissons la solution qui nous semble la plus agréable et associée à des émotions positives, portées par l'engagement à sa mise en œuvre.</p> <p><b>CHAISE DE REALISTE</b></p> <p>A partir de là, il convient de passer à une réflexion réaliste (realist) pour indiquer quelles sont les chances réelles de succès d'une telle solution. Dans cette attitude, vous devez vous poser des questions sur la manière de la mettre en œuvre et déterminer si une telle solution résout un problème spécifique.</p> <p><b>CHAISE CRITIQUE</b></p> <p>A la fin, il y a une attitude pessimiste (critique) qui répondra aux questions sur les inconvénients d'une solution donnée. De par sa conception, il donne des scénarios "pires des cas" pour résoudre un problème donné.</p> <p>En conclusion : Le rêveur considère le problème en termes d'opportunité et sa solution comme un travail engageant. Le réaliste réalise quel est le problème et ses solutions sont analysées en termes de réflexion sobre. Le critique voit le problème comme un très gros obstacle et toutes ses solutions ont leurs inconvénients qui doivent être pris en compte.</p> <p>Il est important de rappeler que pour que la méthode Walt Disney soit efficace, les participants doivent s'identifier le plus possible à leurs rôles, sinon on appelle cela l'ancrage.</p> <p><b>LE "5 POURQUOI?" MÉTHODE (diapositive 29)</b></p> <p>C'est l'une des méthodes qui nous permet de trouver la source du problème étape par étape.</p> <p>EXEMPLE:</p>			
--	--	--	--	--



	<p>J'ai dormi trop longtemps pour travailler</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pourquoi avez-vous dormi trop longtemps pour travailler ? Parce que je n'ai pas réglé de réveil hier comme je le fais habituellement.</li><li>2. Pourquoi n'avez-vous pas mis de réveil hier ? Parce que j'ai veillé tard jusqu'à ce que je m'endorme enfin.</li><li>3. Pourquoi vous êtes-vous couché tard ? Parce que je devais préparer une première ébauche de travail.</li><li>4. Pourquoi si tard ? Parce que je suis surchargé de responsabilités.</li><li>5. Pourquoi êtes-vous surchargé de responsabilités ? Parce que j'ai entrepris trop de projets au travail.</li></ol> <p><a href="#">Résolution créative de problèmes - Chaises Disney - YouTube</a></p>			
--	--	--	--	--

### Introduction

#### L'introduction s'effectue dans le temps supplémentaire prévu pour le module.

Si le groupe se connaît et a eu le module 1 plus tôt, et a terminé le pré-test pour tous les modules au début du module 1, l'élément d'introduction du module 2 sera limité (étapes 2 et 3) et ne devrait pas prendre plus de 10-15 minutes.

Conseils pour le formateur :

1. Le processus d'apprentissage du module 2 est basé, entre autres, sur la méthode peer to peer (apprentissage par l'échange de connaissances). La conscience environnementale et la volonté d'être actif dans ce domaine appartiennent à la sphère de décision personnelle d'une personne donnée. Par conséquent, pendant la formation, des faits doivent être présentés (inclus dans les présentations), les participants doivent être encouragés à discuter et à échanger des opinions/expériences/connaissances, créant ainsi un espace pour que les participants développent leur propre sensibilité aux questions soulevées. On suppose que les personnes âgées de 50 ans et plus ont un certain niveau de connaissances et de sensibilisation dans ce domaine, qui peut varier considérablement (c'est-à-dire que dans le groupe, il peut y avoir des personnes ayant des connaissances et une sensibilisation approfondies et des personnes qui ne se sont pas intéressées à ce sujet jusqu'à présent).
2. Le temps consacré aux activités et exercices individuels doit être adapté aux besoins du groupe et à sa taille.



3. Les besoins de santé des participants doivent être pris en compte (par exemple, besoin d'une police plus grande, parler plus fort, difficultés de mobilité, etc.) et le processus d'enseignement doit être adapté aux besoins diagnostiqués. Vous devriez avoir plusieurs cartes d'exercice avec vous dans une police de caractères suffisamment grande. Si les besoins n'ont pas été diagnostiqués à un stade antérieur, par exemple lors du recrutement, vous pouvez les poser au début de la formation, sous une forme qui sera acceptée par les participants (dans un souci de confidentialité, les personnes peuvent signaler leurs besoins sur cartes et non les présenter sur le forum du groupe).
4. Le formateur joue en partie le rôle d'un facilitateur (c'est-à-dire qu'il améliore la communication entre les participants en partageant leurs expériences et leurs connaissances). Ainsi, il est responsable de maintenir une ambiance conviviale dans le groupe, basée sur le respect et le droit de chacun à exprimer son opinion. Dans le même temps, la personne qui anime les cours est responsable de la mise en œuvre du programme de formation, contrôlant ainsi le temps et clôturant avec force les discussions qui, en raison de leur durée et de leur intensité, menacent la mise en œuvre de la formation (laissant aux participants intéressés la possibilité de les poursuivre pendant les pauses).
5. La personne qui anime la formation doit donner l'exemple d'activités pro-écologiques lors de son organisation et de sa conduite (par exemple, l'utilisation d'identifiants réutilisables, éviter l'impression inutile de matériaux, éviter les gadgets, restauration écologique - pauses café, ne pas utiliser de bouteilles en plastique, tasses, couverts, ségrégation adéquate des déchets générés pendant la formation, etc.).

Unité	Description du déroulement de l'activité, contenu, méthodes.	Durée de l'activité (en minutes)	Aides didactiques	Objectifs de l'activité. Compétences, connaissances, attitudes que les participants acquerront à la fin de l'activité.
<b>Introduction</b> <b>- 1 heure didactique (45 minutes)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Présentez-vous au groupe.</li><li>7. Dites aux participants ce que vous ferez dans ce module :<ul style="list-style-type: none"><li>- le changement climatique et ses effets,</li><li>- activités écologiques - ce que nous pouvons faire pour la planète,</li><li>- que gagnons-nous à mettre en place des pratiques écologiques dans nos vies,</li><li>- comment on peut prévoir un budget maison en tenant compte de l'écologie et ce qu'on y gagne.</li></ul></li><li>8. Demandez à chaque personne de dire brièvement si elle a eu une expérience en matière d'éducation environnementale. Si le groupe</li></ol>	<b>10 min</b> - pour un groupe de 5-6 personnes)  20 min – si le groupe est plus grand (7-	-	N'est pas applicable



	<p>ne se connaît pas (n'a pas participé à un autre module ensemble), demandez à chacun de se présenter (les gens peuvent mettre des cartes avec leurs noms devant eux, vous pouvez utiliser des identifiants).</p> <p>Ou</p> <p>Si le groupe compte plus de 10 personnes, vous pouvez utiliser le principe de la question : demandez à des personnes qui ont déjà participé à une formation ou à un atelier sur l'éducation environnementale de lever la main. Demandez aux personnes qui pensent que les problèmes liés au changement climatique sont importants et doivent être résolus de lever la main.</p> <p>Vous pouvez également appliquer le principe de la mise en groupes des deux côtés : "j'invite les personnes qui ont participé à la formation à droite, celles qui n'ont pas participé à la gauche", "j'invite les personnes qui ont le sentiment d'en savoir beaucoup sur l'écologie à droite, ceux qui ont le sentiment que le sujet leur est mal connu », etc.</p>	15 personnes)		
	<p><u>Règlement groupe - contrat groupe</u></p> <p>Au tableau, notez les informations recueillies auprès des participants, quels principes sont importants pour eux et devraient accompagner le groupe pendant ce module, par exemple :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Nous nous respectons.</li><li>6. Nous sommes ponctuels après les pauses.</li><li>7. Nous n'interrompons pas le discours des autres.</li><li>8. On peut boire pendant les cours.</li><li>9. Nous essayons de ne pas manger pendant les cours (sauf pour des raisons de santé).</li><li>10. Pouvons-nous (pendant le cours) nous appeler par notre nom ?</li><li>11. Utilisons-nous des téléphones (c'est-à-dire sortir pour répondre ou non) ?</li></ol>	<b>15 minutes</b>	Un tableau à feuilles mobiles ou un tableau blanc pour noter les règles.	



	<p>12.Possibilité d'utiliser le mot de passe "cascade" lors d'une discussion trop houleuse (nous testons cet exercice, quand le mot "cascade" tout le monde lève la main et la baisse, imitant l'eau qui tombe, ils disent "shyyyyy" ) .</p> <p>13.Possibilité d'utiliser le mot de passe : « jusqu'au rivage » (chacun des participants peut utiliser cette phrase lorsqu'il sent que la discussion s'est très éloignée du sujet).</p> <p>14.Autres idées des participants.</p> <p>Les règles écrites doivent être placées à un endroit tel qu'elles accompagnent le groupe tout au long de la formation.</p>			
	<p><u>Pré-test - mesure des compétences initiales des participants</u></p> <p>Le but du test est de mesurer les connaissances et compétences initiales des participants (avant le début du cours), il comprend donc également la réponse "Je ne sais pas" (Je ne suis pas sûr). Expliquez aux participants qu'à ce stade de la formation, marquer la réponse "Je ne sais pas" (je ne suis pas sûr) est tout à fait correct .</p>	<p>environ. <b>20</b> <b>minutes</b></p>	<p>feuilles de test</p>	
<b>Module 2 : L'ÉCOLOGIE ET LA FINANCE DANS MA VIE</b>				
<b>Unité</b>	<b>Description du déroulement de l'activité, contenu, méthodes.</b>	<b>Durée de l'activité (en minutes)</b>	<b>Aides didactiques</b>	<b>Objectifs de l'activité. Compétences, connaissances, attitudes que les participants acquerront à la fin de l'activité.</b>



<p><b>2.1</b> <b>Principes éthiques et enjeux du développement durable</b></p> <p>4 heures didactiques obligatoires + 1 heure supplémentaire, Lieu : salle d'entraînement pour le travail en groupe et les discussions (possibilité pour le groupe de s'asseoir en cercle pendant une partie de l'exercice)</p>	<p><u>Changement climatique</u></p> <p>Demandez aux participants de dire ce qu'ils associent à ce concept. Demandez-leur s'ils peuvent nommer des manifestations spécifiques du changement climatique.</p> <p>Lire/afficher sur la présentation Powerpoint (diapositive 2) la définition du terme "changement climatique" et les manifestations et effets du changement climatique (diapos 2-7). Demandez aux participants ce qu'ils en pensent. Faut-il prendre des mesures à cet égard ?</p> <p>Si le temps de discussion est court et que les tentatives d'encouragement des participants ne sont pas efficaces, vous pouvez en plus afficher le Film <a href="https://klimada2.ios.gov.pl/pokaz-filmy-education/">https://klimada2.ios.gov.pl/pokaz-filmy-education/</a> (polonais) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G4H1N_yXBIA">https://www.youtube.com/watch?v=G4H1N_yXBIA</a> (anglais)</p> <p>Bibliographie: <a href="https://www.gov.pl/web/Rozwoju-technologie/zrownowazone-Rozwoju">https://www.gov.pl/web/Rozwoju-technologie/zrownowazone-Rozwoju</a> <a href="https://klimada2.ios.gov.pl/files/2021/Adaptacja%20do%20zmian%20klimatu%20na%20gruncie%20UNFCCC.pdf">https://klimada2.ios.gov.pl/files/2021/Adaptacja%20do%20zmian%20klimatu%20na%20gruncie%20UNFCCC.pdf</a> <a href="https://klimada2.ios.gov.pl/pokaz-filmy-education/">https://klimada2.ios.gov.pl/pokaz-filmy-education/</a> <a href="https://klimada2.ios.gov.pl/chronmy-lasy/">https://klimada2.ios.gov.pl/chronmy-lasy/</a></p>	<p><b>20 minutes</b></p> <p>(+ 10 minutes supplémentaires pour la discussion si le groupe est plus grand)</p>	<p>Ordinateur, projecteur, paperboard, feuilles A4 pour prendre des notes, instruments d'écriture</p> <p>Présentation 2.1</p>	<p><u>Connaissances</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les données confirmant l'occurrence du changement climatique</li><li>• Comprendre l'impact de la consommation sur le changement climatique</li><li>• Connaissance des méthodes et des outils pour réduire les consommations inutiles</li></ul> <p><u>Attitudes</u> renforcées pendant le processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Être tourné vers l'avenir, courage et persévérance dans l'atteinte des objectifs</li><li>• Empathie et prise en charge des</li></ul>
---	---	---	---	--



				personnes et du monde, <ul style="list-style-type: none"><li>• Accepter la responsabilité et adopter des approches éthiques tout au long du processus</li></ul>
	<p><u>Perte de biodiversité</u></p> <p>Demandez aux participants si quelqu'un a rencontré ce terme et ce qu'il signifie.</p> <p>Lire/afficher sur présentation Powerpoint :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- une définition du terme "biodiversité" (diapositive 8),</li><li>- expliquer pourquoi la biodiversité est importante (diapositive 9)</li><li>- présenter des exemples de perte de biodiversité (diapos 10-15).</li></ul> <p>Demandez aux participants ce qu'ils en pensent. Ressentent-ils la perte de biodiversité dans leur région par rapport à ce dont ils se souviennent de leur enfance et de leur jeunesse ?</p> <p>Quelle est, selon eux, la raison de la perte de biodiversité.</p> <p>Fournissez aux participants des explications scientifiques sur les raisons de la perte de biodiversité (diapos 16-24).</p> <p>Bibliographie: <a href="https://www.eea.europa.eu/pl/themes/biodiversity/intro">https://www.eea.europa.eu/pl/themes/biodiversity/intro</a> <a href="https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19ogvFoa">https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19ogvFoa</a></p>	<p><b>25 minutes</b></p> <p>(+ 10 minutes supplémentaires pour la discussion si le groupe est plus grand ou si les gens sont prêts à parler)</p>	<p>Ordinateur, projecteur, paperboard, feuilles A4 pour prendre des notes, instruments d'écriture</p> <p>Présentation 2.1</p>	<p><u>Connaissances</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître les données confirmant l'occurrence de la perte de biodiversité</li><li>• Comprendre l'impact de la consommation sur le changement climatique</li><li>• Connaissance des méthodes et des outils pour réduire les consommations inutiles</li></ul> <p><u>Attitudes</u> renforcées pendant le processus d'apprentissage :</p>





	<p><a href="https://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20200109STO69929/biodiversity-loss-meaning-and-causes">https://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20200109STO69929/biodiversity-loss-meaning-and-causes</a></p> <p>20 minutes supplémentaires :</p> <p>Si la majorité du groupe utilise des smartphones : vous pouvez parler de science citoyenne et présenter quelques applications, en encourageant les personnes utilisant des smartphones et intéressées par la nature à s'impliquer dans des initiatives de science citoyenne (par exemple, les personnes qui se promènent souvent dans la forêt et dans les zones où plantes, animaux et oiseaux sont présents pour nourrir les oiseaux, etc.).</p> <p>Les initiatives de science citoyenne aident à suivre la biodiversité et les changements de biodiversité.</p> <p><u>La science citoyenne</u> est une recherche scientifique dans laquelle des volontaires coopèrent avec des chercheurs professionnels, ainsi qu'une forme d'éducation scientifique, de coopération dans la recherche scientifique et un mouvement social.</p> <p>Les bénévoles peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• aider à collecter des données (par exemple, effectuer des mesures, prendre des photos),</li><li>• aider à analyser les données recueillies par des chercheurs professionnels (par exemple, reconnaître et classer des images),</li><li>• participer à des expéditions de recherche,</li><li>• participer à des compétitions,</li><li>• construire et exploiter leurs propres instruments scientifiques pour collecter des données pour leurs propres expériences ou pour des expériences menées dans le cadre de projets plus importants, etc.</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>• Sens de l'initiative et de l'agence, pro-activité,</li><li>• Être tourné vers l'avenir, courage et persévérance dans l'atteinte des objectifs</li><li>• Empathie et prise en charge des personnes et du monde,</li><li>• Accepter la responsabilité et adopter des approches éthiques tout au long du processus</li></ul>
--	---	--	--	---



## Cofinancé par l'Union européenne

	<p>Parmi les projets les plus notables figurent le Galaxy Zoo, où des bénévoles classent les galaxies, et plus largement, tous les projets liés au <u>portail Zooniverse</u> ; BioWeatherMap , une plateforme dédiée à la collecte de données sur la biodiversité et la santé publique-et CoCoRaHS (community Collaborative Rain, Hail and Snow Network), pour lequel des milliers de bénévoles collectent des données sur la pluie et la météo. De plus en plus, les bénévoles participent à la recherche par le biais de sites Web tels que SciStarter , la plus grande collection en ligne de projets scientifiques citoyens. Ils participent souvent à des observations conjoncturelles, comme l'impact du réchauffement climatique sur la vie végétale et animale dans différentes zones géographiques.</p> <p>iNaturalist est une plate-forme mondiale d'observation des espèces populaire et accessible au public , disponible sous forme de site Web et d'application pour smartphone. Il permet d'archiver les observations d'espèces animales, végétales et fongiques à l'aide de photos et de géolocalisation. Une autre plate-forme accessible au public où divers projets sont publiés est scistarter.com.</p> <p><a href="https://pl.wikipedia.org/wiki/Nauka_obywatelska">https://pl.wikipedia.org/wiki/Nauka_obywatelska</a></p> <p><u>Autres applications : Ebird , MammalNet (partenaire polonais du projet : PAN)</u></p>			
	<p><u>Casser</u></p> <p>S'il n'y a pas eu d'admission complète et que les cours durent moins de 90 minutes, vous pouvez reporter la pause à plus tard - après avoir terminé 90 minutes de cours.</p>	<b>15 minutes</b>		
	<p><u>Principes et objectifs du développement durable</u></p>	<b>45 minutes</b>	Ordinateur, projecteur, paperboard, feuilles A4	<u>Connaissances</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :



	<p>- afficher la citation sur la diapositive no. 26 « Nous n'avons pas hérité la Terre de nos ancêtres. Nous ne l'avons emprunté qu'à nos enfants.</p> <p>Demandez aux participants :</p> <p>- comment ils comprennent cette citation</p> <p>- ont-ils rencontré le concept de développement durable et ce qu'il signifie pour eux.</p> <p>- expliquer le concept de "développement durable" - Présentation Powerpoint (slides 26-29)</p> <p>Résumez que le concept de développement durable concerne les personnes vivant actuellement sur Terre (nos générations) qui se développent et répondent à leurs besoins tout en respectant les besoins des générations futures (nos enfants, petits-enfants, arrière-petits-enfants, etc.).</p> <p>- présenter les 17 objectifs de développement durable (diapos 31-57). Discutez de 7 objectifs directement liés à l'écologie en présentant des faits qui s'y rapportent. La première diapositive ne contient qu'un mot de passe/nom verbal de l'objectif - affichez-le et demandez au groupe ce qu'il en pense, important/modérément important/pas important, ce qu'il y associe, ce qui peut être fait. Après une courte discussion, montrez la diapositive avec les faits justifiant l'importance de l'objectif.</p> <p>Demandez aux participants ce qu'ils en pensent. Faut-il prendre des mesures à cet égard ? Quelles actions peuvent être entreprises.</p> <p>Bibliographie:</p> <p><a href="https://www.gov.pl/photo/68534860-e12a-49ef-91d9-9313cd3e36d5">https://www.gov.pl/photo/68534860-e12a-49ef-91d9-9313cd3e36d5</a></p>		<p>pour prendre des notes, instruments d'écriture</p> <p>Présentation n 2.1</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être conscient des principes éthiques et des enjeux du développement durable</li><li>• Connaissance des principes et objectifs du développement durable</li></ul> <p><u>Attitudes</u> _____renforcées pendant le processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sens de l'initiative et de l'agence, pro-activité,</li><li>• Être tourné vers l'avenir, courage et persévérance dans l'atteinte des objectifs</li><li>• Empathie et prise en charge des personnes et du monde,</li><li>• Accepter la responsabilité et adopter des approches éthiques tout au long du processus</li></ul>
--	--	--	---	--



	<p><a href="https://www.un.org/sustainabledevelopment/news/communications-material/">https://www.un.org/sustainabledevelopment/news/communications-material/</a></p> <p><a href="http://www.un.org.pl/">http://www.un.org.pl/</a></p>			
	<p>Si le groupe en a besoin, vous pouvez faire une pause de 5 minutes.</p>			–
	<p><u>Exercice : auto-évaluation écologique</u></p> <p>Distribuez les fiches d'auto-évaluation écologique aux participants et demandez-leur de les compléter en cochant pour chaque activité/description :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>c'est ce que je fais</u></li><li>• <u>Je ne l'ai pas encore fait, mais je peux essayer</u></li><li>• <u>ce n'est pas pour moi</u></li></ul> <p>Faites-leur savoir que les feuilles sont pour eux (c'est-à-dire qu'ils n'ont pas à les rendre).</p> <p>Après avoir rempli les fiches (environ 5 à 10 minutes), posez les questions suivantes :</p> <p><i>Cet exercice a-t-il apporté quelque chose ?</i></p> <p><i>Les participants ont-ils réalisé quelque chose ?</i></p> <p><i>Qu'est-ce qui les a surpris en remplissant ce formulaire ?</i></p>	<b>25 minutes</b>	<p>Feuille de travail à remplir par les participants eux-mêmes (modèle joint)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre l'impact de la consommation sur le changement climatique</li><li>• Connaissance des méthodes et des outils pour réduire les consommations inutiles</li></ul> <p><u>Attitudes renforcées pendant le processus d'apprentissage :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sens de l'initiative et de l'agence, pro-activité,</li><li>• Être tourné vers l'avenir, courage et persévérance dans l'atteinte des objectifs</li><li>• Empathie et prise en charge des</li></ul>



				<p>personnes et du monde,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Accepter la responsabilité et adopter des approches éthiques tout au long du processus</li></ul>
	<p><u>Le smog et son impact</u></p> <p>Présentez la définition du smog au groupe (diapositives 58-61). Expliquez la situation en Europe (diapos 62 et 63). Demandez au groupe ce qu'il en pense, s'il ressent le smog. Sait-il quels sont les effets du smog sur les gens?</p> <p>Présentez les effets du smog sur les gens (diapos 64-69). Si les informations qu'ils contiennent sont déjà apparues dans la discussion, confirmez-les brièvement.</p>	<p><b>20 minutes</b></p>	<p>Ordinateur, projecteur, paperboard, feuilles A4 pour prendre des notes, instruments d'écriture</p> <p>Présentation 2.1</p>	<p><u>Connaissances</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaissance de ce qu'est le smog et de ses effets sur la vie et la santé</li></ul> <p><u>Attitudes</u> renforcées pendant le processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sens de l'initiative et de l'agence, pro-activité,</li></ul>



	<p>Demandez au groupe s'il connaît les effets du smog sur l'environnement. Résumez les effets environnementaux à l'aide des diapositives 70-71.</p> <p>Demandez au groupe s'il sait comment se protéger du smog. Résumez cette partie avec la diapositive 72.</p> <p>Bibliographie:  <a href="https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/smog;3976775.html">https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/smog;3976775.html</a>  <a href="https://smog.edu.pl/skutki-inf">https://smog.edu.pl/skutki-inf</a>  <a href="https://www.focus.pl/artykul/ranking-smog-on-50-most-polluted-cities-eu-az-36-is-in-polsce-180509043616">https://www.focus.pl/artykul/ranking-smog-on-50-most-polluted-cities-eu-az-36-is-in-polsce-180509043616</a>  <a href="https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution">https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution</a>  <a href="https://www.eea.europa.eu/themes/air/health-impacts-of-air-pollution">https://www.eea.europa.eu/themes/air/health-impacts-of-air-pollution</a></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être tourné vers l'avenir, courage et persévérance dans l'atteinte des objectifs</li> <li>• Empathie et prise en charge des personnes et du monde,</li> <li>• Accepter la responsabilité et adopter des approches éthiques tout au long du processus</li> </ul>
	Casser	<b>15 minutes</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
	<p><b><u>Ressources en eau</u></b></p> <p>Discutez des questions les plus importantes concernant les ressources en eau sur terre (diapos 73-77).</p> <p>Demandez aux participants comment vous pouvez économiser l'eau. Résumez vos conclusions à l'aide des diapositives 78 à 82.</p> <p> <a href="https://ekonsument.pl/materialy/publ_711_przede_wszystkim_woda.pdf">https://ekonsument.pl/materialy/publ_711_przede_wszystkim_woda.pdf</a>  <a href="https://ekonsument.pl/a67237_ressources_wody_pitnej_na_swiecie_.html">https://ekonsument.pl/a67237_ressources_wody_pitnej_na_swiecie_.html</a> </p>	<b>15 minutes</b>	<p>Ordinateur, projecteur, paperboard, feuilles A4 pour prendre des notes, instruments d'écriture</p> <p>Présentation 2.1</p>	<p><u>Connaissances</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir ce que sont les ressources en eau et comprendre leur importance pour le fonctionnement de la planète et des hommes</li> </ul>



				<p><u>Attitudes</u> renforcées pendant le processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sens de l'initiative et de l'agence, pro-activité,</li><li>• Être tourné vers l'avenir, courage et persévérance dans l'atteinte des objectifs</li><li>• Empathie et prise en charge des personnes et du monde,</li><li>• Accepter la responsabilité et adopter des approches éthiques tout au long du processus</li></ul>
--	--	--	--	---



	<p><b><u>Principe 6R</u></b></p> <p>Demandez au groupe s'ils ont entendu parler des 6R ou des 3R précédents</p> <p>Le principe des 3R, appelé en polonais 3U est : Réduire, Réutiliser, Recycler .</p> <p>Le principe des 3R a évolué en 6R ces dernières années</p> <p>6R : Repenser, Refuser, Réduire, Réutiliser, Récupérer / Réparer, Recycler.</p> <p>Discutez des 6R à l'aide de la présentation (diapositives 83-98). <a href="https://www.ekonsument.pl/a67196_zasada_6r_w_praktyki_Czy_prakyczny_poradnik_jak_konsumowac_odpowiedzialnie_.html">https://www.ekonsument.pl/a67196_zasada_6r_w_praktyki_Czy_prakyczny_poradnik_jak_konsumowac_odpowiedzialnie_.html</a></p>	<p><b>20 minutes</b></p>	<p>Ordinateur, projecteur, paperboard, feuilles A4 pour prendre des notes, instruments d'écriture</p> <p>Présentation 2.1</p>	<p><u>Connaissances</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre l'impact de la consommation sur le changement climatique</li><li>• Connaissance des méthodes et des outils pour réduire les consommations inutiles</li></ul> <p><u>Attitudes</u> renforcées pendant le processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sens de l'initiative et de l'agence, pro-activité,</li><li>• Être tourné vers l'avenir, courage et persévérance dans l'atteinte des objectifs</li><li>• Empathie et prise en charge des personnes et du monde,</li><li>• Accepter la responsabilité et</li></ul>
--	--	--------------------------	---	---





				adopter des approches éthiques tout au long du processus
	<p><b><u>Exercice - tri des ordures</u></b></p> <p>Les participants tirent de l'enveloppe/boîte après min. 10 exemples de déchets (cartes avec les noms des différents déchets).</p> <p>Nous marquons les lieux qui sont des conteneurs :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Métal/plastique,</li><li>• Verre,</li><li>• Papier,</li><li>• biologique,</li><li>• Déchets mixtes,</li><li>• Autre</li></ul>	<b>25 minutes</b>	Fiche d'exercice - "nous séparons les déchets" (ci-jointe)	<p><u>Connaissances</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaissance des méthodes et des outils pour réduire les consommations inutiles</li></ul> <p><u>Compétences</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :</p>



	<p>En fonction de la salle et de son équipement, il peut s'agir de 6 tables (on met le nom de la « poubelle » sur chacune) ou de 6 conteneurs de tout type (bocaux par exemple), 5 grandes enveloppes. Le but de l'exercice est également l'activité physique, c'est pourquoi les conteneurs doivent être placés dans différentes parties de la pièce.</p> <p>Si l'emplacement de la salle et la saison le permettent, l'exercice peut être effectué à l'extérieur, par exemple sur la pelouse devant la salle.</p> <p>S'il n'y a pas de vent, des cartes représentant des ordures peuvent être dispersées sur la pelouse (10 par personne).</p> <p>Chacun des participants jette les déchets qu'il pioche dans le contenant qu'il considère comme le bon (nous demandons que le groupe ne se consulte pas, l'exercice est anonyme).</p> <p>Lorsque toutes les « ordures » sont dans les « contenants », le formateur prend chacun des contenants à tour de rôle, sort les ordures et lit leurs noms. Le groupe évalue conjointement si un déchet donné doit effectivement être placé dans un conteneur donné.</p> <p>Il est possible d'utiliser une forme plus écologique de cet exercice, c'est-à-dire que le formateur affiche et lit le nom de la poubelle, et les participants décident ensemble dans quelle section il doit aller.</p> <p>Le but de cette tâche est également l'activité physique des participants, c'est pourquoi la forme avec "physique" se déplaçant dans la pièce et jetant des ordures dans les conteneurs a été délibérément choisie pour le groupe cible.</p>			<ul style="list-style-type: none"><li>• Trier les déchets "moins évidents"</li></ul> <p><u>Attitudes</u> renforcées pendant le processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sens de l'initiative et de l'agence, pro-activité,</li><li>• Être tourné vers l'avenir, courage et persévérance dans l'atteinte des objectifs</li><li>• Empathie et prise en charge des personnes et du monde,</li><li>• Accepter la responsabilité et adopter des approches éthiques tout au long du processus</li></ul>
	<p><u>Tri des ordures - résumé</u></p> <p>À l'aide des diapositives 100 à 111, résumez le problème de la séparation des déchets.</p>	<p><b>15 minutes</b></p>	<p>Ordinateur, projecteur, paperboard, feuilles A4</p>	<p><u>Connaissances</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :</p>



	<p>Si l'exercice a montré que le groupe réussit bien sur le sujet, vous n'avez pas besoin de passer en revue chaque diapositive en détail - concentrez-vous sur les éléments qui ont été plus difficiles pour le groupe pendant l'exercice.</p> <p>De plus, discutez de ce qui est fait des déchets sélectionnés (diapositives Nous jetons dedans - Ce qui est créé). Ces diapositives montrent que nos efforts aboutissent effectivement à la réutilisation de ces matériaux.</p>		<p>pour prendre des notes, instruments d'écriture</p> <p>Présentation 2.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre l'impact de la consommation sur le changement climatique</li> </ul> <p><u>Attitudes</u> renforcées pendant le processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sens de l'initiative et de l'agence, pro-activité,</li> <li>Être tourné vers l'avenir, courage et persévérance dans l'atteinte des objectifs</li> <li>Empathie et prise en charge des personnes et du monde,</li> <li>Accepter la responsabilité et adopter des approches éthiques tout au long du processus</li> </ul>
	<p><u>L'écoblanchiment</u></p> <p>Demandez au groupe s'ils ont déjà entendu parler de l'écoblanchiment.</p>	<p><b>15 minutes</b></p>	<p>Ordinateur, projecteur, paperboard, feuilles A4 pour</p>	<p><u>Compétences</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Greenwashing-reconnaissance</li> </ul>



	<p>En polonais, les termes suivants sont parfois utilisés : – <i>ekościema</i> , mensonge vert ( <i>zielone kłamstwo</i> ), collyre vert ( <i>zielone mydlénie oczu</i> ). Présentez la définition du greenwashing (diapos 112 et 113). Présentez ensuite des exemples de greenwashing (diapos 114 et 116).</p> <p>Parlez au groupe pour savoir s'ils ont vécu de tels "mensonges verts". Est-il facile de reconnaître le "greenwashing".</p>		<p>prendre des notes, instruments d'écriture</p> <p>Présentation 2.1</p>	<p><u>Attitudes</u> renforcées pendant le processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sens de l'initiative et de l'agence, pro-activité,</li> <li>• Être tourné vers l'avenir, courage et persévérance dans l'atteinte des objectifs</li> <li>• Empathie et prise en charge des personnes et du monde,</li> <li>• Accepter la responsabilité et adopter des approches éthiques tout au long du processus</li> </ul>
	<p>Si les éléments ci-dessus sans introduction ont pris moins de 5 heures d'enseignement (petit groupe, participants réticents à discuter), le temps restant peut être utilisé pour la présentation et la discussion du Green Deal européen.</p> <p>La présentation familiarise les participants avec l'objectif de parvenir à une économie climatiquement neutre dans l'Union européenne d'ici 2050.</p>	<p><b>30 minutes</b></p> <p><b>(temps supplémentaire en dehors de 5 unités)</b></p>	<p>Ordinateur, projecteur, paperboard, feuilles A4 pour prendre des notes,</p>	<p><u>Connaissances</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les données confirmant l'occurrence du changement climatique et la</li> </ul>



	<p>De plus, la présentation contient des faits et des curiosités sur le climat (statistiques) qui vous permettent de comprendre l'ampleur et l'impact des problèmes dans ce domaine.</p> <p>La présentation mentionnée ci-dessus peut également être utilisée comme matériel de temps supplémentaire pour la mise en œuvre du module (si le temps n'a pas été utilisé pour l'introduction ou d'autres exercices).</p>	<b>d'enseignement).</b>	instruments d'écriture  Présentation 2.1 complémentaire	<p>perte de biodiversité</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir ce que sont les ressources en eau et comprendre leur importance pour le fonctionnement de la planète et des hommes</li><li>• Connaissance des méthodes et des outils pour réduire les consommations inutiles</li></ul> <p><u>Attitudes</u> renforcées pendant le processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Être tourné vers l'avenir, courage et persévérance dans l'atteinte des objectifs</li><li>• Empathie et prise en charge des personnes et du monde,</li><li>• Accepter la responsabilité et adopter des</li></ul>
--	---	-------------------------	---	--



				approches éthiques tout au long du processus
<b>2.2 Budget de la maison</b> , 1 heure didactique obligatoire, lieu : salle de formation permettant le travail en groupe	<p>Exercice - Ecologie et budget des ménages</p> <p>Divisez les participants en groupes de 2-3 personnes.</p> <p>Donnez à chaque groupe une fiche d'activité.</p> <p>Dans la carte, les participants doivent indiquer si une activité/un comportement donné :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmente l'épargne dans le budget des ménages</li> <li>• Est neutre pour le budget des ménages</li> <li>• Augmente les dépenses budgétaires des ménages</li> </ul> <p>Après avoir terminé la tâche, demandez au groupe s'il était facile d'évaluer l'impact des comportements individuels sur le budget du ménage.</p> <p>Si les participants ont eu du mal à évaluer l'impact d'un certain comportement, vous l'analysez ensemble.</p>	<b>15 minutes</b>	Carte d'exercice.	<p><u>Connaissances</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance des avantages financiers et non financiers de l'inclusion de mesures environnementales dans le budget d'un ménage</li> <li>• Connaissance des méthodes et outils de comparaison de prix</li> </ul>
	<p>Résumez l'impact des pratiques vertes sur le budget de votre ménage à l'aide des diapositives 3 à 12.</p>	<b>10 minutes</b>	Ordinateur, projecteur, paperboard, feuilles A4 pour prendre des notes, instruments d'écriture	<p><u>Compétences</u> acquises au cours du processus d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimation correcte et comparaison des prix</li> <li>• Capacité à prendre des décisions</li> </ul>



			Présentation 2.2	financières relatives au coût et à la valeur
				<u>Attitudes</u> _____renforcées pendant le processus d'apprentissage :
		<b>20 minutes</b>	Carte d'activité - Shopping	<ul style="list-style-type: none"><li>• Créativité qui comprend l'imagination, la réflexion stratégique et la résolution de problèmes, ainsi que la réflexion critique et constructive.</li><li>• La capacité à travailler à la fois individuellement et en équipe, à mobiliser des ressources (personnes et choses) et à soutenir l'activité</li></ul> Sens de l'initiative et de l'agence, proactivité, être tourné vers l'avenir, courage et persévérance dans l'atteinte des objectifs
	<p>Exercice - Shopping</p> <p>Distribuez la carte "Exercice - Shopping" (1 carte par personne) aux participants.</p> <p>La tâche des participants est de marquer quel produit ils achèteraient en comparant le prix, le poids, la composition, la garantie et d'autres paramètres.</p> <p>Le but de l'exercice est de sensibiliser les participants à la prise en compte de différents paramètres lors d'un achat réfléchi.</p> <p>A la fin de l'exercice, animez une conversation dans laquelle les participants présenteront quel produit ils ont choisi et justifieront leur choix.</p>			



**Cofinancé par  
l'Union européenne**





<b>Module 3 : PROJETS DANS MA VIE</b>				
<b>Unité</b>	<b>Description du déroulement de l'activité, contenu, méthodes.</b>	<b>Durée de l'activité (en minutes):</b>	<b>Aides didactiques</b>	<b>Objectifs de l'activité. Compétences, connaissances, attitudes que les participants acquerront à la fin de l'activité.</b>
<b>3.1</b> Transformer les idées en plan et action (7 heures + 2 heures supplémentaires)	<b><u>Introduction</u></b> <b>Présentez aux participants le sujet du module 3 - projets dans ma vie. Lancez une discussion sur ce que les participants pensent du projet. Existe-t-il une définition spécifique selon eux ? Encouragez la discussion et la libre expression de vos pensées.</b> <b>Ensuite, montrez la présentation 3.1 et présentez la définition du projet (qu'est-ce qu'un "projet" en termes de gestion de projet). Mettez en surbrillance les principales caractéristiques du projet (diapositive 2).</b>	<b>20 minutes</b> (10 minutes supplémentaires si le groupe est supérieur à 5 personnes/ pour la discussion)	Ordinateur, projecteur  Présentation 3.1	- Connaissance de la définition de projet





	<p>Adapté de : A Guide to the Project Management Body of Knowledge (PMBOK® Guide) 2000 Edition, p. 31 <a href="https://www.cs.bilkent.edu.tr/~cagatay/cs413/PMBOK.pdf">https://www.cs.bilkent.edu.tr/~cagatay/cs413/PMBOK.pdf</a> (consulté le 10/11/2022)</p>			
	<p><b><u>Rôles dans le projet</u></b></p> <p><b>Demandez aux participants d'essayer l'exercice de la FEUILLE DE TRAVAIL 3.1 consistant à faire correspondre les rôles du projet à leurs descriptions. Vérifiez ensuite vos réponses ensemble.</b></p> <p><b>Clé:</b></p> <p><b>1C, 2D, 3B, 4E, 5F, 6A</b></p> <p><b>Assurez-vous que tout le monde connaît les bonnes réponses (par exemple, écrivez-les sur le tableau/tableau papier).</b></p>	<p><b>20 minutes</b></p>	<p>FICHE DE TRAVAIL 3.1</p> <p>Tableau blanc/tableau papier</p>	<p>- Connaissance des rôles et des tâches des personnes individuelles dans le projet</p>
	<p><b><u>Fiche projet</u></b></p> <p><b>Demander aux participants de lire le tableau « Façons de créer une fiche projet en équipe », qui contient en quelques mots le contenu lié aux prochaines étapes/éléments du projet. La lecture de ces informations aidera les participants à visualiser la structure globale du projet et les prochaines étapes à suivre lors de la création d'un projet.</b></p> <p><b>Consultez ensuite le modèle de carte de petit projet.</b></p> <p><b>C'est un bon moment pour diviser les participants en équipes (selon la taille du groupe) dans lesquelles ils travailleront sur la tâche de développer leur propre projet (groupes/équipes de projet).</b></p>	<p><b>30 minutes</b> (10 minutes supplémentaires si l'une des activités est prolongée pour des raisons d'organisation, par exemple la division en groupes)</p>	<p>FICHE DE TRAVAIL 3.1</p> <p>petites cartes pour dessiner le thème du projet</p>	<p>- Apprendre et comprendre les approches de planification et de gestion de projet qui impliquent à la fois des processus et des ressources</p> <p>- Utilisation des outils/méthodes de planification de projet</p> <p>- Créer des éléments de</p>



	<p><b>Réfléchissez ensemble aux projets que chaque groupe peut mettre en œuvre. En l'absence d'idées, préparez des cartes avec des sujets, par exemple :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Créer un espace de loisirs dans un parc de quartier</b></li><li><b>2. Organisation d'activités supplémentaires pour les personnes âgées de 50 ans et plus dans le centre communautaire</b></li><li><b>3. Rénovation du trottoir dans le quartier</b></li></ol> <p><b>Etc.</b></p>			<p>conception basés sur les processus et les ressources</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Un sens de l'initiative et de l'agence, de la proactivité, de l'anticipation, du courage et de la persévérance dans l'atteinte des objectifs</li><li>- Empathie et attention aux personnes et au monde, ainsi qu'acceptation de la responsabilité, en utilisant une approche éthique tout au long du processus</li><li>- Capacité à travailler individuellement et en équipe, à mobiliser des ressources (personnes et</li></ul>
--	--	--	--	--



				choses) et à maintenir l'activité
	<p><b><u>Analyse du problème</u></b></p> <p><b>Présentez la diapositive 5 et parlez brièvement de l'analyse des problèmes et caractérisez les outils qui la servent. La FEUILLE DE TRAVAIL 3.1 contient une description plus détaillée de l'arbre à problèmes - demandez aux participants de la lire. Discutez-en ensemble, puis discutez des autres exemples de l'arbre des problèmes et des objectifs contenus dans la FICHE TECHNIQUE 3.1.</b></p> <p><b>Tâche</b></p> <p><b>Maintenant, la tâche des groupes de projet est de créer un arbre de problèmes et de solutions selon n'importe quel schéma/système/méthode.</b></p> <p><b>Superviser le travail des groupes. Demandez ensuite aux groupes de présenter leur travail.</b></p>	<p><b>45 minutes</b> (10 minutes supplémentaires pour la présentation des travaux du groupe)</p>	<p>Présentation 3.1</p> <p>FICHE DE TRAVAIL 3.1</p> <p>feuilles de papier, autres articles de papeterie nécessaires</p> <p>stylos, marqueurs</p>	<p>- Utilisation des outils/méthodes de planification de projet (capacité à créer un arbre à problèmes et à solutions)</p> <p>- Créer des éléments de projet en tenant compte des processus et des ressources</p>



	<p><b><u>Analyse des objectifs</u></b></p> <p><b>Montrez les diapositives suivantes (6-11) qui présentent la méthode SMART* pour définir les objectifs du projet.</b></p> <p><b>Spécifique</b></p> <p><b>Mesurable</b></p> <p><b>Un réalisable</b></p> <p><b>Pertinent</b></p> <p><b>Limité dans le temps</b></p> <p><b>Demandez aux participants – tout en travaillant en groupes de projet – de créer une analyse des objectifs selon le schéma/modèle contenu dans la FEUILLE DE TRAVAIL 3.1.</b></p> <p><b>Superviser le travail des groupes. Demandez ensuite aux groupes de présenter leur travail.</b></p>	<p><b>40 minutes</b> (15 minutes supplémentaires pour la présentation de groupe)</p>	<p>Présentation 3.1</p> <p>FICHE DE TRAVAIL 3.1</p>	<p>- Savoir définir les objectifs du projet (méthode SMART)</p> <p>- Utiliser des outils/méthodes de planification de projet (en utilisant la méthode SMART)</p> <p>- Un sens de l'initiative et de l'agence, de la proactivité, de l'anticipation, du courage et de la persévérance dans l'atteinte des objectifs</p>
	<p><b><u>Calendrier du projet</u></b></p> <p><b>Présentez les diapositives 12 et 13 qui décrivent comment créer un calendrier de projet à l'aide d'un diagramme de Gantt.</b></p> <p><b>Reportez-vous à la FICHE DE TRAVAIL 3.1 et demandez aux participants de se familiariser avec l'exemple d'un tel tableau. Si les conditions le permettent et que les participants en expriment le souhait, les groupes de projet peuvent créer leur charte sous Excel. Si pour diverses raisons cela s'avère impossible ou difficile,</b></p>	<p><b>40 minutes</b> (15 minutes supplémentaires pour la présentation)</p>	<p>Présentation 3.1</p> <p>FICHE DE TRAVAIL 3.1</p> <p>feuilles de papier, autres articles de</p>	<p>- Savoir ce que doit contenir le planning du projet (diagramme de Gantt)</p> <p>- Utilisation d'outils/méthodes de planification de</p>



	<p><b>demandez que les grilles soient créées sur une feuille de papier. Superviser le travail des groupes. Demandez ensuite aux groupes de présenter leur travail.</b></p>	n de groupe)	papeterie nécessaires  stylos, marqueurs  éventuellement des ordinateurs/portables pour les participants	projet (création d'un diagramme de Gantt)  - Créer des éléments de conception en tenant compte des processus et des ressources
	<p><b><u>Budget du projet</u></b></p> <p><b>Présentez les diapositives 14 à 17 sur le budget du projet : sa définition, la création étape par étape du budget du projet, des informations sur ce qui doit être inclus dans le document budgétaire.</b></p> <p><b>Demandez ensuite aux équipes de projet de créer leurs propres documents budgétaires (sous n'importe quelle forme - listes, tableaux, etc.).</b></p> <p><b>Superviser le travail des groupes. Demandez ensuite aux groupes de présenter leur travail.</b></p>	<b>30 minutes</b> (10 minutes supplémentaires pour la présentation des travaux du groupe)	Présentation 3.1  FICHE DE TRAVAIL 3.1  feuilles de papier, autres articles de papeterie nécessaires  stylos, marqueurs	- Connaissance de ce qui est inclus dans le budget du projet (exemples de coûts de projet)  - Utilisation d'outils/méthodes de planification de projet (budgétisation de projet)  - Créer des éléments de conception en tenant compte des processus et des ressources



				<ul style="list-style-type: none"><li>- Capacité à prendre des décisions financières concernant le coût et la valeur</li></ul>
	<p><b><u>Gestion des risques</u></b></p> <p><b>Sur la base des diapositives 18 et 19, discutez brièvement de ce qu'est le risque dans le projet et de ce qu'est la gestion des risques. Demandez ensuite aux participants de se familiariser avec les informations sur ce sujet contenues dans la FEUILLE DE TRAVAIL 3.1.</b></p> <p><b>Discutez ensemble d'un fragment exemplaire de l'outil de registre des risques inclus dans les documents. La tâche des groupes de projet sera de développer un registre des risques pour leur projet (par exemple selon le modèle donné).</b></p> <p><b>Superviser le travail des groupes. Demandez ensuite aux groupes de présenter leur travail.</b></p>	<p><b>30 minutes</b> (10 minutes supplémentaires pour la présentation des travaux du groupe)</p>	<p>Présentation 3.1</p> <p>FICHE DE TRAVAIL 3.1</p> <p>feuilles de papier, autres articles de papeterie nécessaires</p> <p>stylos, marqueurs</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaissance de ce qu'est la gestion des risques et de la manière de répondre aux risques dans un projet</li><li>- Utilisation des outils/méthodes de planification de projet</li><li>- La capacité à créer un plan de gestion des risques : pour déterminer le risque dans le projet et son évaluation, et pour planifier la réponse au risque</li><li>- Créer des éléments de</li></ul>





				conception en tenant compte des processus et des ressources
	<p><b><u>Résultats du projet</u></b></p> <p><b>Sur la base des diapositives 20 et 21, discutez des résultats du projet et des catégories dans lesquelles ils se situent.</b></p> <p><b>Demandez aux groupes de projet d'essayer de déterminer quels effets (produits, résultats, impact) ils obtiendront en mettant en œuvre leur projet. Demandez-leur de classer les résultats par catégories : hard/soft, qualitatif/quantitatif.</b></p> <p><b>Superviser le travail des groupes. Demandez ensuite aux groupes de présenter leur travail.</b></p>	<b>20 minutes</b> (10 minutes supplémentaires pour la présentation de groupe)	Présentation 3.1  FICHE DE TRAVAIL 3.1  feuilles de papier, autres articles de papeterie nécessaires  stylos, marqueurs	- Connaissance des résultats du projet et de la manière dont ils doivent être quantifiés
	<p><b><u>Fermeture</u></b></p> <p><b>Résumez les activités : discutez brièvement du travail de tous les groupes, félicitez-les pour leurs efforts et leur engagement.</b></p>	<b>15 minutes</b>		
<b>Conseils pour le formateur/autres notes importantes pour cette partie</b>	<p>Chaque activité peut être prolongée ou raccourcie en conséquence, selon les besoins/taille du groupe et les conditions du cours (afin de prolonger le temps pour effectuer une tâche donnée, des heures supplémentaires doivent être utilisées conformément à la méthode suggérée dans le scénario).</p> <p>* Diverses extensions de "SMART" - pour les besoins du cours, une version de l'explication SMART a été adoptée. Le formateur peut décider lui-même s'il souhaite donner aux participants des versions alternatives. Ensuite, cependant, il se peut qu'il n'y ait pas de cohérence dans la tâche de planification du projet.</p>			



<b>3.2 Planification des projets personnels (7 heures + 2 heures supplémentaires)</b>	<u>Présentation - projets personnels</u>  Présentez la définition des projets personnels, leur typologie et une citation de l'article de K. Sikora , qui résume la notion de projets personnels dans nos vies (Présentation 3.2, slides 2-3).  Exemples pour chaque catégorie : <ol style="list-style-type: none"><li>1. Interpersonnel</li><li>2. Intrapersonnel - exprimé en termes généraux et visant à se changer, par exemple travailler sur sa timidité, etc.</li><li>3. À court terme (par exemple, promener le chien) / à long terme (par exemple, étudiant de première année - diplômé)</li><li>4. Général (par exemple être une meilleure personne) / plus spécifique (par exemple teindre vos cheveux)</li><li>5. Faisable/impossible</li><li>6. Facile difficile</li></ol>	<b>10 minutes</b> (10 minutes supplémentaires)	Ordinateur, projecteur  Présentation 3.2	- Savoir ce qu'est un projet personnel
	<u>Motivation personnelle - remue-méninges</u>  Présentez les diapositives 4 et 5 pour expliquer aux participants ce que sont la motivation et l'auto-motivation, quelles méthodes générales peuvent être utilisées pour augmenter votre motivation.  Remue-méninges - demandez aux participants de donner des exemples de la manière dont vous pouvez augmenter votre motivation à entreprendre différentes actions. Notez les idées des auditeurs au tableau ou au tableau à feuilles mobiles. Par exemple: <ol style="list-style-type: none"><li>7. Ne faites pas plusieurs (douzaine) de choses à la fois - concentrez-vous sur une tâche spécifique</li><li>8. Appréciez même les petits pas</li><li>9. Organisez l'espace autour de vous</li></ol>	<b>30 minutes</b> (10 minutes supplémentaires pour écrire des suggestions sur un tableau à feuilles mobiles)	Présentation 3.2  Tableau blanc/tableau papier	- Connaissance des méthodes et outils pour augmenter la motivation interne  - Utiliser des méthodes et des outils d'auto-motivation adaptés à ses propres besoins



	<ol style="list-style-type: none"><li>10. Prendre des pauses au travail</li><li>11. Agir conformément à votre propre style d'apprentissage et cognitif</li><li>12. Penser positivement, créer des affirmations</li><li>13. N'oubliez pas une bonne alimentation et un repos actif</li><li>14. Développez vos compétences</li><li>15. Casser la routine</li><li>16. Diversifier les tâches</li><li>17. N'oubliez pas le repos saisonnier</li><li>18. Récompense toi</li><li>19. Utiliser des méthodes non conventionnelles, par exemple des parfums stimulants</li></ol> <p><a href="https://portal.abczdrowie.pl/automotive">https://portal.abczdrowie.pl/automotive</a></p> <p><a href="https://hrstandard.pl/2012/07/18/tajniki-automotive-ie-jak-sprawic-zeby-chcialo-sie-chciec/">https://hrstandard.pl/2012/07/18/tajniki-automotive-ie-jak-sprawic-zeby-chcialo-sie-chciec/</a></p>			
	<p><u>Jeu - "Ma liste"</u></p> <p>Demandez aux participants de créer leur propre liste de projets personnels. Ils disposeront d'un temps limité pour cela, par exemple 10 minutes. Demandez-leur d'écrire tout ce qui leur vient à l'esprit - des activités banales et des projets plus ambitieux. Ensuite, vérifiez combien de projets ils ont réussi à proposer pendant cette période.</p> <p>Suggérez qu'après avoir listé les projets, les participants pensent à les classer selon les catégories qu'ils ont apprises plus tôt.</p> <p>Les bénévoles peuvent présenter leurs listes sur le forum. Indépendamment du fait que quelqu'un sera prêt à partager ses idées de projets personnels, demandez aux participants de les regarder et leur classification, qui sera la base de la réflexion - par exemple, combien de</p>	<b>30 minutes</b>	feuilles de papier, autre papeterie nécessaire  stylos, marqueurs	- Créativité qui comprend l'imagination, la réflexion stratégique et la résolution de problèmes, ainsi que la réflexion critique et constructive dans le cadre de l'évolution des processus de création et d'innovation



	projets d'un certain type y a-t-il ? Évitions-nous consciemment certains types de tâches ? Etc.			
	<p><u>Mon projet</u></p> <p>Tâche pour les élèves : Planifiez votre propre projet dans le domaine, par exemple, du travail, de la famille, de la maison, des loisirs/passe-temps, de la vie sociale, de la santé ou de toute autre branche de la vie quotidienne (par exemple, arrêter de fumer, 4 livres par mois, acquérir des qualifications professionnelles supplémentaires, etc.).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>20. Effectuer une analyse de problème</li> <li>21. Définissez votre objectif avec la méthode SMART</li> <li>22. Spécifiez un horaire</li> <li>23. Prévoyez un budget (si nécessaire)</li> <li>24. Analyser le risque et comment le réduire/éliminer</li> </ol> <p>Le formateur aide et conseille tout le temps dans l'exécution de la tâche, supervise le travail et vérifie son déroulement et son mode d'exécution.</p> <p><u>JEU - Cubes d'histoires (dynamiseur/entracte)</u></p> <p>À un moment donné, le formateur arrête le travail lorsque tous les participants ont atteint un certain stade (par exemple à mi-chemin) et ordonne une pause pour un jeu dynamisant. Cela permettra aux participants de faire une pause dans la planification d'un projet personnel pendant un certain temps et de se "rafraîchir" la tête.</p> <p>Pour jouer au jeu, vous aurez besoin de cubes d'histoire, que vous pouvez acheter à l'avance ou préparer vous-même (par exemple en papier/carton). Chaque dé (traditionnellement il y en a 9) a une image différente de chaque côté. Le plaisir est de lancer tous les dés et de commencer à raconter une histoire, par exemple en commençant par les</p>	<p><b>30 minutes pour</b> chacun des 5 éléments (<b>150 minutes</b>) + 5 minutes supplémentaires pour chaque élément (<b>25 minutes</b>)</p> <p>énergisant - <b>20 min</b> + 15 min supplémentaires (si le groupe est plus grand et que le temps de</p>	<p>FICHE DE TRAVAIL 3.2</p> <p>feuilles de papier, autres articles de papeterie nécessaires</p> <p>stylos, marqueurs</p> <p>cubes d'histoire</p>	<p>- Créer des projets personnels en tenant compte : des objectifs, des résultats, des activités, du calendrier, du budget et des risques</p> <p>- Capacité à travailler individuellement et en équipe, à mobiliser des ressources (personnes et choses) et à maintenir l'activité</p> <p>- Un sens de l'initiative et de l'agence, de la proactivité, de la perspective, du courage et de la persévérance dans</p>



	<p>mots "Il était une fois...". Demandez à chaque personne de dire une phrase qui contiendra un symbole du dé. De cette façon, tous les participants créent une histoire/racontent une histoire. S'il y a plus de participants que de dés, relancez-les et continuez l'histoire.</p> <p>Le jeu donnera de l'énergie aux participants et stimulera la créativité.</p> <p><u>Présentation des projets</u></p> <p>Des personnes sélectionnées et volontaires peuvent présenter leurs projets au reste du groupe. La présentation peut également avoir lieu après la réalisation d'étapes individuelles, par exemple discussion du travail après analyse des problèmes, puis après fixation d'objectifs à l'aide de la méthode SMART, etc.</p>	<p>jeu doit être prolongé)</p> <p><b>60 minutes</b> (+ 30 minutes supplémentaires si le groupe est plus grand)</p>		<p>la poursuite des objectifs</p>
	<p><u>Fermeture</u></p> <p>Résumez les activités et félicitez les efforts et l'engagement des participants.</p>	<p><b>15 minutes</b></p>		
<p><b>Conseils pour le formateur/autres notes importantes pour cette partie</b></p>	<p>Chaque activité peut être allongée ou raccourcie en conséquence, en fonction des besoins/taille du groupe et des conditions du cours (afin d'allonger le temps de réalisation d'une tâche donnée, des heures supplémentaires doivent être utilisées conformément à la méthode proposée dans le scénario).</p> <p>Si cela est possible (ordinateurs dans la salle/ordinateurs portables) et que les participants expriment leur intérêt, le formateur peut présenter une sélection d'outils gratuits soutenant la planification/la mise en œuvre de projets personnels, par exemple Google Calendar ou l'outil Nozbe ( <a href="https://nozbe.com/pl/">https://nozbe.com/pl/</a> ).</p>			



<b>Conclusion (2 heures)</b>			
<b>Description du déroulement de l'activité, contenu, méthodes.</b>	<b>Durée de l'activité (en minutes):</b>	<b>Aides didactiques</b>	<b>Objectifs de l'activité. Compétences, connaissances, attitudes que les participants acquerront à la fin de l'activité.</b>
Le formateur résume brièvement le cours et remercie tous les participants pour leur participation.	<b>15 minutes</b>		
<u>Post-test - mesure du niveau final de connaissances</u>  Le formateur effectue un test final pour vérifier dans quelle mesure les participants ont augmenté leur niveau de connaissances/compétences.	environ. <b>25 min + 5 min</b> pour les activités d'organisation	feuilles de test	
<u>Débat final</u> La discussion finale animée par le formateur sert d'outil pour mesurer la satisfaction des participants à l'égard du cours, crée un espace pour échanger des opinions/réflexions sur le cours - ce qui était bon et les suggestions de changements possibles. Exemples de questions que le formateur peut poser lors de la discussion :  <i>1. Que pensez-vous de la participation au cours ?</i> <i>2. Qu'est-ce qui vous a particulièrement plu dans les cours ?</i>	<b>45 minutes</b>		



**Cofinancé par  
l'Union européenne**

<p>3. <i>Quelque chose pourrait-il être amélioré? Pourquoi comment?</i></p> <p>4. <i>Reprendriez-vous ce cours ?</i></p> <p>5. <i>Avez-vous apprécié le matériel et les exercices ?</i></p> <p>etc.</p>			
---	--	--	--



**Cofinancé par  
l'Union européenne**





**Cofinancé par  
l'Union européenne**

Clause de non-responsabilité : Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



**PATERNITÉ – PAS D'UTILISATION  
COMMERCIALE – PARTAGE DANS LES MÊMES  
CONDITIONS  
(CC BY-NC-SA)**

Cette licence permet à d'autres de remixer, adapter et construire à partir de cette œuvre à des fins non commerciales, à condition qu'ils nous créditent et accordent une licence à leurs nouvelles créations selon les mêmes conditions.

**PUBLICATION GRATUITE**

