



Cofinancé par  
l'Union européenne

RÉSULTAT DU PROJET N° 2

PARTIE 3/5



# Matériel de formation pour les participants

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

## Part 3/5 - Matériels de formation pour les participants

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

# **Matériels de formation pour les participants**





## Contenu

INTRODUCTION.....	6
'Trouver quelqu'un qui ' Fiche de jeu.....	6
Trouver quelqu'un qui.....	6
MODULE 1.....	7
FEUILLE DE TRAVAIL 1.1.....	7
Exercice n° 1.....	7
"Vérifier sa connaissance de soi".....	7
Exercice No. 2.....	8
Exercice No. 3.....	8
Exercice No. 4.....	10
FEUILLE DE TRAVAIL 1.2.....	11
Exercice No. 5.....	11
TEST DE PERSONALITE.....	12
Exercice No. 6.....	15
Exercice No. 7.....	16
FEUILLE DE TRAVAIL 1.3.....	17
Exercice No. 8.....	17
Exercice No. 9.....	18
Exercice No. 10.....	19
" TRANSFORMER UN DÉSAVANTAGE EN AVANTAGE ".....	20
LA CONSCIENCE DE SOI ET LA CRÉATIVITÉ DANS MA VIE - script pour les Participants.....	21
Qui a crée cette technique?.....	27
MODULE 2.....	35
FEUILLE DE TRAVAIL 2.....	35
Exercice 2.1 - Auto-évaluation écologique:.....	35
Exercice 2.2 – Le tri des déchets.....	41
Exercice 2.3 – Écologie et budget du ménage.....	51
Exercice 2.4 – Les courses.....	53
MODULE 3.....	57
FEUILLE DE TRAVAIL 3.1.....	57
Rôles dans le projet.....	58
Problème et arbre de solution.....	64
Échéancier du projet: Gantt chart.....	66
Gestion des risques d'un projet.....	68
Exemple de registre des risques.....	69

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**

FEUILLE DE TRAVAIL 3.2 .....	70
Mon prpjet personnel - analyse des objectifs avec la méthode SMART .....	70
PRESENTATIONS – MODULES: 1, 2, 3.....	71



## INTRODUCTION

### 'Trouver quelqu'un qui ' Fiche de jeu

Trouver quelqu'un qui...	NOM
<b>... a un chat.</b>	
<b>... aime se lever très tôt.</b>	
<b>... n'aime pas les tomates.</b>	
<b>... sait faire du vélo.</b>	
<b>... a un seul passe temps.</b>	
<b>... a vu tous les films de Rambo.</b>	
<b>... aime la couleur jaune.</b>	



## MODULE 1

### FEUILLE DE TRAVAIL 1 .1

#### Exercice n° 1

#### "Vérifier sa connaissance de soi"

- 1 . Qu'est-ce qui est le plus important pour vous dans la vie ?
2. Quelles sont vos valeurs ?
3. Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ?
4. Qu'est-ce qui vous fait manquer d'énergie ?
5. Mon souvenir le plus agréable de l'année dernière est .....
6. Quel est le trait de caractère que vous appréciez le plus chez vous ?
7. Qui est le plus important pour vous dans la vie ?
8. Qui est votre plus grand soutien ?
9. Comment prenez-vous soin de vous ?
10. Qu'est-ce qui vous rend heureux ?
11. Qu'est-ce qui vous rend triste ?
12. Qu'est-ce qui vous met en colère ?
13. Comment prenez-vous vos décisions ?
14. Combien de fois appréciez-vous les petites choses ?
15. Quand vous sentez-vous reconnaissant ?
16. Qu'est-ce qui vous calme ?
17. Quelles sont les relations qui vous soutiennent ?
18. Qu'aimez-vous faire pendant votre temps libre ?
19. Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans votre travail ?
20. Quel est votre point fort ?
21. Quelle est votre faiblesse ?
22. Qu'est-ce qui vous motive à vous développer ?
23. Terminez cette phrase : Je ne peux pas imaginer ma vie sans .....



Cofinancé par  
l'Union européenne

### Exercice No. 2

### Exercice No. 3



Cofinancé par  
l'Union européenne

Croyance limitante	Bonne conviction



**Exercice No. 4**

Mauvaises habitudes qui entravent l'efficacité des actions	Bonnes habitudes



## FEUILLE DE TRAVAIL 1.2

### Exercice No. 5

## LES "CINQ GRANDES" PERSONNALITÉS

Attribuez à chacun des facteurs 5 adjectifs décrivant des traits de caractère.

AMABILITÉ	OUVERTUR E	SCRUPULE	EXTRAVERSION	NÉVROSISME





### TEST DE PERSONALITE

No.	NOM DE LA FONCTION	NOM DE LA FONCTION	NOM DE LA FONCTION	NOM DE LA FONCTION
1	criard	dominateur	timide	irréfléchi
2	Indiscipliné	Non compatissant	vindictif	apathique
3	Se répète	refractaire	offensif	Non engagé
4	oublieux	désinvolte	fantaisiste	craintif
5	interjette	impatient	incertain	indécis
6	imprévisible	insensible	impopulaire	s'isoler
7	chaotique	inflexible	tatillon	réticent(e)
8	trop permissif	coxcombien	pessimiste	incolore
9	scélérat	débatteur	aliéné	sans but
10	naïf	ennuyeux	négatif	nonchalant
11	exigeant la reconnaissance	bourreau de travail	repli sur soi	préoccupé(e)
12	bavard	sans tact	susceptible	timide
13	inorganisé	dominant	dépressif	plein de doutes
14	erratique	intolérant	introverti	inerte
15	brouillon	manipulateur	lunatique	marmonnant
16	se montrer	têtu	sceptique	lent
17	bruyant	hautain	solitaire	paresseux
18	distract	fougueux	soupçonneux	léthargique



Cofinancé par  
l'Union européenne

19	agité	volontaire	vindictif	distancié
20	changeant	rusé	critique	conciliateur
<b>Total</b>				



No.	NOM DE LA FONCTION	NOM DE LA FONCTION	NOM DE LA FONCTION	NOM DE LA FONCTION
1	vivant	entreprenant	analytique	flexible
2	gai	convaincant	constant	calme
3	sociable	d'une forte volonté	enclin au sacrifice	conciliant
4	inspirant la confiance	compétitif	prudent	possédé
5	rafraîchissant	ingénieur	respectueux	retenu
6	plein de confiance	indépendant	sensible	peu exigeant
7	animateur	prêt pour le succès	planifiant	patient
8	spontané	sûr	organisé	humble
9	optimiste	honnête	ordonné	obligeant
10	aimant s'amuser	autoritaire	loyal	amical
11	charmant	audacieux	minute	diplomatique
12	ensoleillé	confiant	parfait	cohérent
13	inspirateur	indépendant	idéaliste	attentionné(e)
14	exubérant	décidé	profond	coupe/dur avec qqn
15	facile à vivre	activiste	musical	médiateur
16	bavard	persévérant	penseur	tolérant
17	énergique	leader	loyal	auditeur
18	sympathique	patron	programmation	joyeux(se)



Cofinancé par  
l'Union européenne

19	populaire	productif	perfectionniste	indulgent
20	dynamique	courageux	décent	équilibré
<b>Total</b>				

	<b>SANGUINE</b>	<b>COLERIQUE</b>	<b>MELANCOLIQUE</b>	<b>PHLEGMATIQUE</b>
<b>Total "X"</b>				

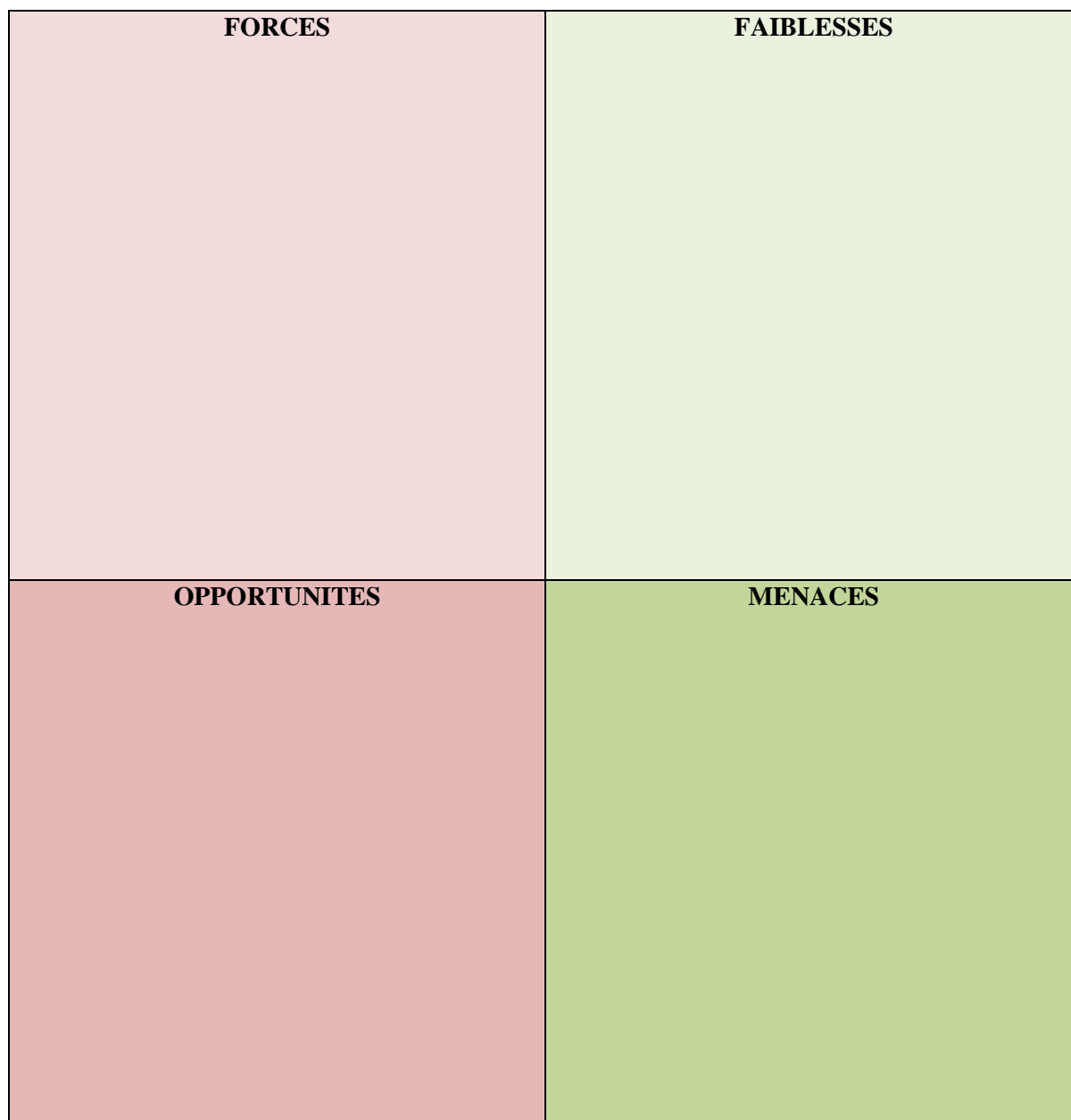
### Exercice No. 6

# ANALYSE SWOT

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



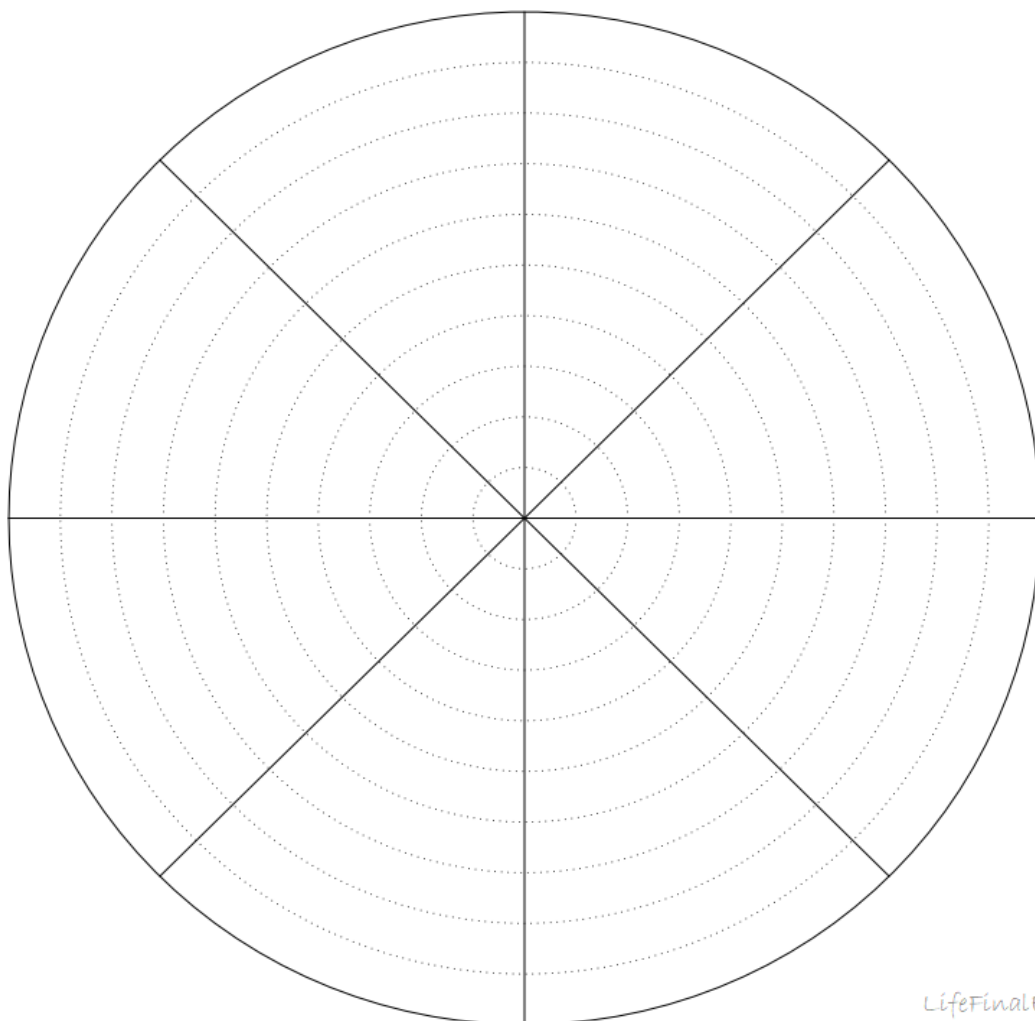
### Exercice No. 7

## LA ROUE DE LA VIE

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



LifeFinalEdited.pl

Source du graphique : <https://lifefinaledited.pl/kolo-zycia/>

## FEUILLE DE TRAVAIL 1.3

### Exercice No. 8

## PENSEE CREATIVE

a) associations

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



SOLEIL	ENFANCE
CHANSON	HORREUR
ECOLE	MER AGITÉE
BOUTEILLE	SOURIRE
FEMME	MATINS CHAUDS

b) Et si

..... les animaux parlaient avec une voix humaine?
..... il n'y avaient que des femmes sur la terre?
..... il n'y avait pas de nuits?
..... il n'y avait pas d'argent?
..... tout le monde pouvait voler?

### Exercice No. 9

#### Jeu - "Définir les objets"

Rédigez une nouvelle définition/un nouvel usage pour le sujet de votre choix.

.....

.....

.....

.....



Cofinancé par  
l'Union européenne

.....

.....

.....

.....

**Exercice No. 10**

**DESSINER**

**Dessinez un minimum de 5 cercles et essayez de dessiner tout ce qui vous vient à l'esprit en utilisant ces cercles..**





Cofinancé par  
l'Union européenne

" TRANSFORMER UN DÉSAVANTAGE EN AVANTAGE "

OPINION CRITIQUE	ASPECT POSITIF



Cofinancé par  
l'Union européenne

## LA CONSCIENCE DE SOI ET LA CRÉATIVITÉ DANS MA VIE - script pour les Participants

**1.1 La conscience de soi - l'art de se voir soi-même** *"La conscience de soi est le développement d'une personnalité embellie par le bonheur et l'amour.*

August Wittl.

**La conscience de soi** - Surveiller notre monde intérieur et extérieur.

**La conscience de soi interne** – La capacité d'observer ses propres émotions, réactions, valeurs, ambitions, attentes, désirs, aspirations ; de reconnaître ses forces et ses faiblesses. En outre, c'est la compréhension de l'impact que nous avons sur les autres.

**La conscience de soi externe** - Il indique dans quelle mesure nous sommes conscients de la manière dont nous sommes perçus par l'environnement selon les catégories susmentionnées.

### **L'intelligence émotionnelle**

"La capacité à reconnaître nos propres sentiments et ceux des autres, à nous motiver et à bien gérer les émotions en nous-mêmes et dans nos relations". (Daniel Goleman).

### **Les 5 Composants de l'Intelligence Emotionnelle:**

**L'auto régulation** (maîtrise des émotions, contrôle de soi, conscience professionnelle, innovation)

**L'Empathie** (la reconnaissance des émotions des autres)

**Les Compétences sociales** (le contrôle de la relation avec une autre personne)

**La Motivation** (motivation personnelle, engagement, initiative, optimisme)

**La conscience de soi** (connaître ses propres émotions, avoir une bonne estime de soi, avoir confiance en soi)

En prenant soin de notre conscience de soi, **LA REGENERATION DE NOTRE CORPS est un facteur très important..** Lorsque nous travaillons sur la conscience de soi, nous devons être **RELAX, parce qu'avec une auto-analyse intensive, NOTRE DÉPÔT D'ÉNERGIE** s'épuise rapidement.

**Ne cédon pas aux mécanismes de défense qui déforment la perception de la réalité et de la vérité. Lorsque nous ne voulons pas voir quelque chose, lorsque nous devons souvent nous faire croire que nous ne nous intéressons pas du tout à quelque chose à cause d'émotions, de sentiments qui peuvent être inconfortables, douloureux, et avec lesquels il faut faire quelque chose.**



Cofinancé par  
l'Union européenne

## Les avantages de la conscience de soi

- ✓ Comprendre ses propres pensées et sentiments
- ✓ Renforcement de l'autodiscipline
- ✓ Augmentation de l'estime de soi
- ✓ Changer ses habitudes
- ✓ Établir de bonnes relations
- ✓ Renforcement de l'autodiscipline
- ✓ Une plus grande autonomie dans la prise de décision
- ✓ Capacité d'écoute
- ✓ Un apprentissage plus efficace
- ✓

## Les 8 piliers de la confiance intérieure

**Pilier 1 Conscience de soi** - approfondir la conscience de soi

**Pilier 2 Acceptation de soi** - se regarder avec son cœur

**Pilier 3 Satisfaction de soi** - appréciez vos actions

**Pilier 4 Confiance en soi** - ne pas douter de soi, même dans les moments difficiles, chercher des solutions

**Pilier 5 Valeur** - se mettre en avant

**Pilier 6 Confiance en soi** - prendre des décisions et agir en ayant confiance en soi

**Pilier 7 Responsabilité de sa propre vie** - vivre de manière à ne rien faire contre soi-même, avec dignité, assumer les conséquences de ses mauvaises décisions et accepter ce qui sert et ce qui ne sert pas de leçon.

**Pilier 8 Attitude positive** - essayer de ne pas tout prendre "trop au sérieux", prendre de la distance, chercher des avantages dans chaque situation.

## Comment améliorer la confiance en soi

### La méthode des 4S

**STOPPER** faire la distinction entre les bonnes et les mauvaises émotions

**SENTIR** vos émotions dans votre corps

**SAVOIR** qui ou quoi est votre "déclencheur"

**SAVOURER** un journal de bord émotionnel

## Croyances qui facilitent et limitent l'efficacité de l'action

**Les croyances**, Les opinions, les manières d'agir, les attitudes à l'égard de quelque chose, lorsque nous pensons que quelque chose est juste ou vrai, nous accompagnent depuis notre plus jeune âge. Plus tard, elles sont façonnées à différentes étapes de notre vie. La plupart du temps, nous nous y accrochons et il nous est difficile de changer d'approche. Cependant, il arrive souvent que nos croyances deviennent le reflet de notre réalité. Elles peuvent nous aider ou nous nuire.



Cofinancé par  
l'Union européenne

**Les croyances limitantes:** "Je suis trop vieux pour ça", "Je suis pas bon à ça", "Je ne le mérite pas", "Je ne peux pas me le permettre", "J'ai pas de chance", etc.

**Croyances positives:** "Je crois que je vais obtenir ce travail", "Quand, si ce n'est pas maintenant", "Je peux le faire", "Je mérite tout le bien que je reçois", "Tout ce dont j'ai besoin est déjà en moi", etc.

## Les 7 habitudes de l'efficacité

- **Habitude 1** - être proactif (alimentation saine, activité physique, attention portée au sommeil et au repos, soins de santé préventifs, attention portée à l'évolution dans les différents domaines de la vie)
- **Habitude 2** - commencer par une vision de la fin (une personne qui se soucie d'une vie précieuse, qui apporte du bien à la vie des autres jusqu'à la fin)
- **Habitude 3** - faire ce qui est le plus important en premier (fixer des priorités dans la vie et s'assurer de les respecter dans le bon ordre)
- **Habitude 4** - penser en termes de gagnant-gagnant (conclure des accords 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 en ordre. Les deux parties sont gagnantes).
- **Habitude 5** - d'abord essayer de comprendre, puis se faire comprendre (de telles situations peuvent être obtenues par la coopération, en pensant aux autres et à leurs besoins)
- **Habitude 6** - la synergie (un groupe participant à un brainstorming est capable de faire plus que chaque individu)
- **Habitude 7** - aiguiser la scie (quand on coupe un arbre et qu'à un moment donné on ne peut plus continuer, il faut aiguiser la scie, tout comme dans la vie il faut parfois lâcher prise et prendre soin de soi, lire, prendre un bain, méditer, se promener, prendre soin de chacune de nos sphères).

## DES MÉTHODES POUR CRÉER ET CONSERVER DES HABITUDES QUI FACILITENT UNE ACTION EFFICACE

- **DATE DE DÉBUT SPÉCIFIQUE** (ne dites pas que vous commencez, par exemple, à vous occuper de l'activité physique à partir du nouvel an ou après Noël. Nous fixons une date précise, de préférence à partir de demain).
- **UN COMPAGNON DE ROUTE** (il est important d'avoir un environnement favorable ou quelqu'un qui nous accompagne sur ce chemin dans le processus de création de bonnes habitudes), en particulier lorsque nous travaillons avec un groupe dont les individus se soutiennent et se motivent mutuellement).



- **LA RECOMPENSE** (Il y a une récompense dans la roue de l'habitude, mais il ne s'agit pas de quelque chose que l'on peut 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, l'exercice régulier et la perte de poids avec une bonne alimentation soulagent 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'inspirerai quelqu'un avec cela.

## 1.2 Les avantages de connaître ses forces et ses faiblesses

### Traits de personnalité de base

**La personnalité** est une façon caractéristique et relativement constante de réagir à l'environnement social et naturel, ainsi que la manière d'interagir avec lui. Plusieurs facteurs influencent la formation de notre personnalité

**Tempérament** - (hérité) un ensemble de traits caractéristiques qui ne dépendent pas de l'acquisition de connaissances, d'un système de valeurs ou d'un comportement. Il s'agit de notre disposition/nature, que nous pouvons facilement contrôler.

**L'éducation** - le processus d'enseignement aux enfants, la transmission de valeurs et de principes par les parents, l'apport 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 le modelage)

**Environnement** – tout ce qui est autour de nous.

### Les grands cinq

**Agréabilité** - Les personnes caractérisées par ce trait de caractère ont une vision positive du monde. En règle générale, ces personnes sont très confiantes, sincères et agissent pour le bien d'autrui. Elles n'aiment pas les conflits.

**Ouverture** - Les personnes ouvertes peuvent contaminer les autres par leur chaleur, elles n'ont aucun problème à parler de leurs sentiments, elles sont conscientes de leurs propres émotions. Ce sont surtout des personnes créatives, avides d'expériences : celles qui concernent leur monde intérieur et extérieur, elles aiment les nouveautés, les nouvelles idées.

**Conscience** - Les personnes qui sont très organisées, consciencieuses, disciplinées, ont des objectifs clairement définis qu'elles s'efforcent d'atteindre. Elles se caractérisent par leur engagement et leur sens des responsabilités.

**Extraversion** - Personnes vivantes, sociables, souvent bavardes. Elles aiment être au milieu des gens et sont souvent perçues comme dominantes, au centre. Les extravertis sont pleins d'énergie, orientés vers l'action, ils se sentent mal dans la solitude, ils peuvent gagner les gens à leur cause.

**Neuroticisme** - Les personnes névrosées sont plus susceptibles de ressentir des émotions telles que l'anxiété, la colère, la peur, la tristesse, la culpabilité. Elles sont sensibles et **ressentent le** stress quotidien de manière plus aiguë et ne le supportent pas toujours bien. Elles sont assez timides.

### Le profil de personnalité et ses avantages

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**

### **Avantages:**

- Nous reconnaissons nos forces et nos faiblesses
- Nous devenons plus conscients de notre comportement et de nos réactions, ce qui nous permet de prévenir les situations de stress.
- Nous comprenons notre polyvalence, les attentes des autres correspondent mieux à ce qu'ils ont, à ce qu'ils peuvent nous offrir ou nous fournir.
- La communication avec les autres est nettement améliorée

### **LES VALEURS ET LES OBJECTIFS INDIVIDUELS DE LA VIE**

Nos valeurs, c'est-à-dire ce que nous professons/croyons, ce que nous suivons, sont essentielles dans la vie. Elles constituent la base de nos relations avec notre famille, nos amis et nos collègues. Elles déterminent les choix que nous faisons dans la vie, elles nous façonnent, nous motivent et nous aident à atteindre nos objectifs et à réussir.

#### **L'authenticité**

Vérité, sincérité dans les relations, conformité à 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 ce qu'elles sont ; elles sont plutôt cohérentes dans leurs actions, fidèles à ce qu'elles professent, quelle que soit la pression ressentie de l'extérieur.

#### **L'équilibre**

L'équilibre permet aux personnes de ressentir un équilibre important entre les responsabilités professionnelles et les responsabilités de la vie. Le maintien de cet état est assez difficile en raison d'événements imprévus qui apportent de la confusion et un déséquilibre interne.

#### **L'identité**

Le besoin de faire partie de la société fait que les gens se sentent obligés en tant que citoyens. Cela les incite 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 personnes de se joindre à la lutte pour certaines idées, ils se réalisent de cette manière.

#### **La communauté**

Il s'agit essentiellement de l'environnement qui nous entoure, des personnes qui vivent dans notre environnement le plus proche : famille, collègues de travail, amis, voisins. Si une communauté est motivante pour les gens, cela signifie que le sentiment d'appartenance est pour eux une grande source d'épanouissement.

#### **L'amitié**

Pour de nombreuses personnes, l'amitié occupe la première place dans la hiérarchie de leurs valeurs, car grâce à de vrais amis, leur vie a une qualité complètement différente. Elle leur permet de faire beaucoup pour ceux qu'ils aiment et constitue un soutien considérable. Ils ont un impact important sur la vie des autres, mais ils peuvent aussi apprendre beaucoup sur eux-mêmes grâce à eux.

#### **La gentillesse**



**Cofinancé par  
l'Union européenne**

La gentillesse est une valeur très importante pour le maintien des relations. Elle signifie que nous avons une bonne influence sur les autres, parfois par un sourire désintéressé, un petit geste, par exemple en dépassant quelqu'un dans une file d'attente, en montrant de la gratitude.

**Science and knowledge**  
These are values that play a huge role in people's lives. They affect our lives and strengthen our inner strength, independence, less susceptibility to manipulation, our self-awareness, improving character.

### **Le Leadership**

Elle peut être motivante et inspirante, en libérant de l'énergie chez les gens. C'est certainement une valeur importante pour les personnes occupant des postes de direction ou ayant des traits dominants, qui n'ont pas peur et aiment apporter des changements dans la vie.

### **La loyauté**

Il se caractérise par l'engagement envers l'autre. Les personnes qui sont professionnellement loyales envers leur employeur et les personnes avec lesquelles elles travaillent entretiennent des relations solides et honnêtes.

### **Le Respect**

Il se rapporte à nous-mêmes, à toutes les personnes qui nous entourent, à la nature, aux lieux. Il s'agit d'une approche bienveillante, de réagir au mal, d'accepter les autres tels qu'ils sont, leurs croyances, leurs motivations, même si elles sont éloignées des nôtres.

### **La spiritualité**

Pour de nombreuses personnes, elle revêt 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 principal et leur permet de se sentir épanouis dans la vie.

## **Les valeurs matérielles**

Certaines personnes considèrent les ressources matérielles comme l'une des valeurs les plus importantes de leur vie. Ces personnes travaillent souvent très dur pour obtenir une promotion, parce qu'elles se sentent satisfaites dans la vie.

### **La reconnaissance**

Elle est très précieuse pour les personnalités qui aiment être appréciées pour ce qu'elles font. Ces personnes s'épanouissent dans des positions où elles peuvent être des leaders.

## **ANALYSE SWOT**

La méthode SWOT (FFOM) peut également être utilisée pour déterminer vos aspects 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 de se concentrer sur ce que l'on peut développer et sur ce que l'on peut changer.

**S** – forces;

**W** – Faiblesse;

**O** – Opportunités;

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



**T** – Menaces.

## LA ROUE DE LA VIE

Qui a créé cette 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 élaboré de nombreux programmes pour aider les gens à atteindre leurs objectifs, à gérer leur temps et à devenir de meilleurs leaders. Aujourd'hui, il existe de nombreuses versions de cette technique et elle est utilisée à de multiples fins.

La roue de la vie - en d'autres termes, la roue de l'équilibre, la roue des valeurs du coaching. Il s'agit d'une méthode destinée à tous ceux qui souhaitent examiner leur qualité de vie, vérifier dans quels domaines ils sont épanouis et quels sont ceux qui nécessitent certaines actions. Il se peut qu'il y ait quelque chose qui nous surprenne, que nous n'avions pas réalisé auparavant, et qui se révélera au cours de l'exercice. Il s'avérera alors, par exemple, qu'un changement dans un domaine donné peut être très constructif par rapport à des changements dans d'autres domaines de la vie.

La méthode de la "roue de la vie" mérite d'être utilisée dans les cas suivants :

- Nous ressentons la contradiction des valeurs
- Nous sommes confrontés à une décision importante
- Nous ressentons des problèmes dans nos relations
- Le développement personnel est important pour nous
- Nous sommes confrontés à des schémas répétitifs, etc.

### Les avantages de cet outil:

- Ce n'est pas compliqué
- Il permet de définir un système de valeurs
- Il aide à déterminer le niveau de satisfaction dans un domaine de vie donné
- Il permet de prendre conscience des causes de certaines contradictions
- Il motive à faire des changements
- Il aide à prendre des décisions
- Il est propice à la mise en place d'un équilibre de vie
- Il permet de se préparer à un entretien d'embauche

Nous pouvons préparer la roue de la vie nous-mêmes, il dépend de nous de choisir les domaines de la vie.





### 1.3 La magie de la créativité

#### PRINCIPES DE LA PENSEE CREATIVE

##### LA PENSEE CREATIVE

Il s'agit d'une manière de penser, d'agir et de créer complètement différente de celle que nous utilisons le plus souvent. On pense que la pensée créative est innée et qu'elle s'affaiblit avec l'âge. Le processus de la pensée créative est très lié à la créativité.

#### FACTEURS QUI AFFECTENT LE PROCESSUS DE PENSEE CREATIVE :

Expérience, Intelligence, Emotions, Formations.

##### L' ESSENCE DE LA PENSEE CREATIVE:

#### 1. LE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES EN MATIÈRE DE FIXATION D'OBJECTIFS

#### 2. LE DÉVELOPPEMENT COGNITIF

#### 3. LE RENFORCEMENT DE LA MOTIVATION DANS LE PROCESSUS DE CRÉATION

#### 4. RENFORCER LA CONFIANCE ET LES POSSIBILITÉS PROPRES

#### 5. LA PRISE DE RISQUE

#### 6. RENONCER À SES PROPRES LIMITES

#### 7. COMBATTRE LES CROYANCES DÉFECTUEUSES

#### 8. PRENDRE DES DÉCISIONS CONSCIENTES, FAIRE DES CHOIX QUI NOUS SERVENT

##### LES ETAPES DU PROCESSUS DE LA PENSEE CREATIVE :

**1. LA PRÉPARATION :** Cette étape consiste à identifier le problème, à collecter toutes les informations nécessaires à la résolution du problème. Il sera utile de fixer des objectifs, de créer des cartes mentales, de procéder à un brainstorming.

**2. POSEZ-VOUS DES QUESTIONS :** Il est préférable de se poser des questions ouvertes, car c'est grâce à elles que nous sommes prêts à donner une nouvelle réponse. Les questions sont très utiles pour mener une vie créative.

**3. RECHERCHE/CONSCIENCE :** Évitez la pensée rationnelle et les hypothèses. Il vaut la peine de considérer et d'analyser tous les facteurs.

**4. INCUBATION :** C'est le début de l'élaboration d'une solution au problème.

**5. MOMENT EUREKA :** Moment d'illumination, j'ai la réponse, le fameux "ah, on l'a !".

**6. ÉVALUATION :** Évaluation de la solution à un problème donné qui est apparue dans l'esprit. Il n'est pas inutile de consulter votre avis pour éventuellement apporter quelques modifications afin de confirmer définitivement cette solution.

#### 7 MISE EN ŒUVRE DES IDEES:

Mise en œuvre des idées. Continuez à apporter des modifications jusqu'à ce que vous soyez entièrement satisfait.



Cofinancé par  
l'Union européenne

## LES LIMITES DU PROCESSUS DE LA PENSEE CREATIVE:

**L'unilatéralité** - ne voir qu'une seule direction, qu'une seule caractéristique dominante d'un objet donné. Cela ne vous permet pas d'identifier d'autres points forts.

**L'excès de connaissances** - vous conduit à rechercher des réponses toutes faites, acquises au cours de votre formation dans un domaine donné. Il inhibe la volonté d'enquêter et de rechercher de nouvelles solutions.

**Les diagrammes** - permettent de se déplacer dans une zone très limitée, limitent l'auto-évaluation des différents aspects, des objets.

**L'impatience** - décourage l'activité dans le processus de pensée créative à cause du "je veux tout tout de suite".

## LES PRINCIPES DE LA PENSEE CREATIVE

### 1. LE PRINCIPLE DE DIVERSITE

Le principe est simple. Nous travaillons avec autant d'idées **différentes** que possible, car plus il y en a, plus nous avons de chances de trouver quelque chose de vraiment intéressant.

### 2. PRINCIPE DE L'ÉVALUATION DIFFÉRÉE

Il consiste à rejeter l'évaluation et la critique des idées émises par le groupe ou les individus lors d'un brainstorming par exemple.

### 3. LE PRINCIPLE D'IRRATIONALITÉ RATIONNELLE

Utiliser l'intuition et les émotions dans la phase de recherche d'une solution. Pour faciliter ce processus, il faut parfois s'éloigner du problème et faire quelque chose de complètement différent. Faire du shopping, du vélo, etc. Il arrive souvent que la solution vienne d'elle-même, puis qu'il y ait un moment d'illumination. Il arrive que les solutions soient détachées des modèles et des schémas, contrairement à ceux que nous avons envisagés au départ.

### 4. PRINCIPE DES PERSONNES

Un facteur très important dans la recherche de solutions créatives est de s'amuser. Cela permet de se débarrasser des limites internes. Une atmosphère positive a un meilleur effet sur les performances intellectuelles.

### 5. LES NOUVEAUX PRINCIPES

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 perturber dans le processus de création de solutions créatives.

## METHODES POUR ENCOURAGER VOTRE PROPRE CREATIVITE :

### 1. COMPRENDRE LES ETAPES DE LA PENSEE CREATIVE



Il y a 4 étapes : préparation, "éclosion", compréhension, vérification.

La préparation est l'étape au cours de laquelle nous définissons le problème et approfondissons le sujet. Pendant l'éclosion, nous recueillons des informations et procédons à des analyses. Pendant 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 fonctionner de manière beaucoup plus naturelle et créative.

## **2. *MARCHER ET SE PROMENER À L'EXTÉRIEUR***

C'est la meilleure méthode dans les situations où nous nous sentons intérieurement bloqués, irritables, perdus. Nous sommes incapables de prendre une décision. L'oxygénation a surtout 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 favorisent la créativité.

## **2. *DES PAUSES FRÉQUENTES AU TRAVAIL STIMULENT LA PENSÉE CRÉATIVE***

Des études montrent l'impact de pauses fréquentes sur le lieu de travail sur les performances finales des employés. Lorsque nous effectuons certaines activités sans interruption, il arrive souvent qu'un tournant se produise. Le cerveau commence à être surchargé et repousse mécaniquement la pensée créative à l'arrière-plan. Faire une pause ne permet pas seulement de "remettre les idées en place", mais aussi de renforcer notre santé physique. L'esprit se régénère et, après des pauses plus fréquentes, il fonctionne de manière fluide et efficace.

## **2. *EN DIVERSIFIANT SES CONNAISSANCES***

Il vaut la peine d'aller au-delà des domaines auxquels nous sommes habitués. Le fait même d'être solidement établi dans certains domaines de notre choix est positif, mais il limite nos perspectives et rend notre pensée plus clichée. La diversification des connaissances permet d'aller au-delà des solutions connues et d'en chercher de nouvelles, complètement hors normes.

## **3. *EN LISANT RÉGULIÈREMENT***

La lecture de livres a un effet très bénéfique sur notre développement, quel que soit notre âge. Il 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 notre niveau de raisonnement.

## **4. *EN ÉCRIVANT TOUT MANUELLEMENT***

Le fait d'écrire (de préférence tous les matins) nous aide avant tout à mettre de l'ordre dans nos pensées. Écrire à la main est très utile pour assimiler des informations, se concentrer et se souvenir. Un bon moyen est également d'avoir toujours sur soi son carnet, son agenda ou même un bout de papier, sur lequel on peut rapidement noter ce qui vient de nous venir à l'esprit et qui nous semble digne d'être noté, afin de ne pas le rater, nous le notons rapidement.

## **4. *CREER EN DORMANT***



Cette méthode n'est pas facile et ne convient pas à tout le monde, mais elle vaut la peine d'être essayée, car des choses étonnantes peuvent se produire. Vous pouvez par exemple visualiser une solution à un problème donné juste avant de vous endormir et noter dans votre carnet ce qui s'est passé pendant votre sommeil juste après votre réveil le matin ; peut-être la solution s'était-elle présentée en rêve et avait-elle été légèrement modifiée. Vous pouvez également programmer une alarme. Par exemple, lorsque nous nous endormons, nous programmons 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 que nous sommes tellement fatigués que rien ne peut nous réveiller, alors il est bon d'essayer cette méthode jusqu'à ce qu'elle réussisse.

## **DES OUTILS POUR LE TRAVAIL CRÉATIF**

- **BRAINSTORMING**

La meilleure façon de trouver une bonne idée est de générer de nombreuses idées. Pour que le processus de brainstorming se déroule correctement, vous devez respecter les règles de base :

- 1. CHACUN A LE DROIT D'AVOIR UNE OPINION DIFFÉRENTE.**
- 2. TOUTES LES IDÉES SONT APPRÉCIÉES DE LA MÊME MANIÈRE.**
- 3. LA CRITIQUE DES IDÉES DES AUTRES N'EST PAS TOLÉRÉE.**

- **METHODE 635 (Brainwriting)**

Technique permettant de trouver et de conserver des idées et des solutions. L'auteur de cette technique datant 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 qui participent à l'exercice, dans leur ensemble - tous les auditeurs, ou 6 participants dans un groupe. Chaque personne doit trouver 3 solutions en 5 minutes maximum. Toutes les idées doivent être notées sur des cartes. Les cartes circulent afin que tout le monde puisse voir les concepts écrits. Chaque personne doit remplir 6 feuilles avec ses 3 réponses. Au final, on obtient 6 personnes x 6 cartes x 3 solutions, soit un total de 108 idées.

- **MIND MAP**

Cette technique fait appel à deux hémisphères du cerveau : le gauche - responsable de la pensée logique, de l'analyse, des chiffres et le droit - de l'imagination, des couleurs, de la perception de la profondeur de l'espace. Lors de la création d'une carte mentale, les deux hémisphères du cerveau sont impliqués, ce qui permet de cocréer un nombre infini de solutions/idées. La méthode de la carte mentale se concentre sur les associations, en commençant par les phrases principales, en passant par les phrases générales, jusqu'aux phrases les plus détaillées. Le rôle de la carte mentale est d'augmenter la productivité, d'assimiler les connaissances et d'entraîner la mémoire.

- **ISHIKAWA DIAGRAM 1962 (fish diagram)**

L'objectif de cette méthode est de trouver les causes d'effets spécifiques et d'analyser le problème. Le problème/conséquence est placé sur le côté droit (tête du poisson), et sur le côté gauche, toutes les lignes ascendantes et descendantes forment un angle par rapport à la ligne droite (colonne vertébrale du poisson). La première tâche consiste à déterminer l'effet. Ensuite, il faut trouver toutes les causes possibles qui l'ont engendré.

### **Transformer la critique en évaluation efficace**



### Comment accepter les critiques et en tirer le meilleur parti ?

- Réfléchissez aux phrases qui vous ont le plus touché et aux émotions qui vous ont accompagné.
- Notez les mots de la critique qui vous sont utiles.
- N'oubliez pas que les erreurs sont un facteur naturel du développement humain.
- Si votre idée est immédiatement rejetée, rappelez-vous que c'est le début du chemin, l'étape initiale vers la suivante.
- N'oubliez pas que la critique peut être constructive et constituer une bonne introduction pour entamer une discussion et échanger des expériences avec une autre personne.
- Vous pouvez toujours remercier les critiques en utilisant des phrases telles que :

"Merci d'avoir exprimé votre opinion, je n'avais pas envisagé cette approche auparavant, j'y réfléchirai.

"Merci d'avoir attiré mon attention sur ce point, je serai plus prudent.

"Merci pour vos précieux commentaires."

### Outils de soutien au processus de génération d'idées

Lorsque vous discutez d'outils individuels, vous pouvez utiliser un tableau à feuilles et dessiner des graphiques ou des dessins pour mieux expliquer aux participants l'utilisation correcte d'une méthode donnée. Cela stimulera également la pensée visuelle du groupe.

- **LE DESIGN THINKING** - (la pensée design dans l'approche d'un problème)

Il s'agit d'une méthode très polyvalente.

L'objectif 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, d'un employé, d'un destinataire, d'un client, en discutant avec eux et en observant leur comportement.

#### ETAPE 1 - EMPATHIE

C'est le moment de "l'éveil". Nous avons tous des limites quant à nos idées, notre approche du monde, nos points de vue. Il ne nous est pas facile de comprendre comment une autre personne perçoit un problème donné. Pour comprendre l'essence du problème et trouver des solutions efficaces, nous devons sortir.

#### ETAPE 2 – DEFINITION DU PROBLEME

L'étape qui consiste à définir le problème auquel nous allons être confrontés et à fixer l'orientation des actions futures.

#### ETAPE 3 – RECHERCHE DE SOLUTIONS

L'étape au cours de laquelle nous élaborons des stratégies et créons diverses solutions. Il est très important de ne pas s'écarter de la direction choisie précédemment afin que les actions aient un sens.

#### ETAPE 4 - PROTOTYPING



Création de prototypes, la version initiale de notre solution.

#### ETAPE 5 - TEST

Dans la dernière étape, nous vérifions comment notre concept fonctionne dans la pratique, comment ce sur quoi nous avons travaillé fonctionne.

- **SCAMPER**

Lisez aux participants la signification de chaque lettre de l'abréviation "SCAMPER" et expliquez en quoi consiste la technique.

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 utiles en rapport avec le problème :

**S - SUBSTITUER:** "Par quoi pouvons-nous remplacer ceci ? "Que se passe-t-il si nous changeons de ligne de conduite ?"; "Que se passe-t-il si 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..

**C - COMBINER:** "Qu'est-ce qu'on peut combiner ? comment le faire ? etc.

**A - AJUSTER:** "Quelle idée pourrais-je emprunter ? " ; " Quelles autres inspirations peuvent être utilisées dans ce projet ? ", etc.

**M - MODIFIER/MAGNIFISER/MINIMISER:** "Que puis-je ajouter ?"; "Que faut-il doubler, renforcer, compléter ?", etc.

**P – PROPOSER D'AUTRES UTILISATIONS:** "Quelles sont les autres fonctions de cette solution ? " ; " Quelle utilité les adultes peuvent-ils en tirer ? ", etc.

**E - ELIMINER:** "Quels sont les facteurs auxquels je peux renoncer ?"; "Tout est-il nécessaire ?"; "Puis-je manquer quelque chose ?", etc.

**R - REAMENAGER:** "Que se passe-t-il si je change l'ordre ? " ; " Dois-je réorganiser quelque chose ? " ; " Peut-être changer les séquences ? ", etc.

- **LA FLEUR DE LOTUS**

"Le créateur de cette méthode est Yasuo Matsumura. Elle consiste à placer un cercle au centre d'une feuille de papier, en y inscrivant le problème principal. Dessinez ensuite d'autres cercles et inscrivez-y des solutions possibles. Vous devez ajouter d'autres cercles à ces cercles dessinés, inscrire les suggestions/idées suivantes, qui sont en fin de compte le résultat des précédentes. Il en résulte ce que l'on appelle une "grille" d'approches nombreuses et différentes pour résoudre le problème principal.

#### Résolution créative des problèmes

#### 3 CHAISE DISNEY

Walt Disney, génie, fondateur du plus grand géant commercial du monde, auteur du concept des "3 chaises".





**Cofinancé par  
l'Union européenne**

Lorsqu'il cherchait une stratégie, des solutions à un problème spécifique, il divisait le processus en trois étapes. Il y avait 3 pièces avec 3 chaises :

### **LA CHAISE DU REVEUR**

Assis sur cette chaise, nous jouons le rôle d'un rêveur, sans nous soucier d'aucune limite. Nous avons le droit de fantasmer, la tête dans les nuages, en abandonnant la vie quotidienne et même les lois de la physique.

L'attitude positive (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, en nous engageant à la mettre en œuvre.

### **LA CHAISE REALISTE**

À partir de là, vous devez passer à une réflexion réaliste (réaliste) pour indiquer quelles sont les chances réelles de succès d'une telle solution. Dans cette attitude, vous devez poser des questions sur la manière de la mettre en œuvre et vous demander si une telle solution résout un problème spécifique.

### **LA CHAISE CRITIQUE**

À la fin, une attitude pessimiste (critique) répondra aux questions sur les inconvénients d'une solution donnée. De par sa conception, il donne les scénarios les plus pessimistes pour résoudre un problème donné.

En conclusion : Le rêveur considère le problème en termes d'opportunité et sa solution comme un travail engageant. Le réaliste se rend compte de la nature du problème et ses solutions sont analysées en termes de sobriété. Le critique voit le problème comme un très gros obstacle et toutes ses solutions ont des inconvénients qui doivent être pris en compte.

Il est important de rappeler que pour que la méthode Walt Disney soit efficace, il faut que les participants s'identifient le plus possible à leur rôle, sinon on parle d'ancrage.

### **LA METHODE DES "5 POURQUOI?"**

C'est l'une des méthodes qui permet de trouver la source du problème étape par étape.

EXEMPLE :

J'ai dormi trop longtemps pour aller travailler

1. Pourquoi avez-vous dormi trop longtemps pour aller travailler ?

Parce que je n'ai pas mis de réveil hier comme je le fais d'habitude.

2. Pourquoi n'avez-vous pas mis de réveil hier ?

Parce que je me suis couché tard et que j'ai fini par m'endormir.

3. Pourquoi t'es-tu couché tard ?

Parce que je devais préparer un premier plan pour le travail.

4. Pourquoi cette heure tardive ?

Parce que je suis surchargé de responsabilités.

5. Pourquoi êtes-vous surchargé de responsabilités ? Because I took on too many projects at work.



## MODULE 2

### FEUILLE DE TRAVAIL 2

#### Exercice 2.1 - Auto-évaluation écologique:

		<b>Ce que je fais toujours</b>	<b>Ce que je fais parfois</b>	<b>Je n'ai jamais fait mais je peux essayer</b>	<b>Pas pour moi</b>	<b>Pas applicable</b>
1	Je rapporte les médicaments périmés ou non utilisés à la pharmacie.					
2	J'essaie d'acheter des produits locaux					
3	J'évite les produits jetables					
4	J'essaie d'acheter des fruits et des légumes en vrac (non emballés)					
5	J'emporte mes propres sacs d'emballage réutilisables lorsque je fais mes courses					
6	J'emballe les légumes et les fruits dans mes propres sacs pour les peser					
7	Je bois de l'eau du robinet					
8	J'essaie de refuser les sacs en plastique proposés par les vendeurs					





		<b>Ce que je fais toujours</b>	<b>Ce que je fais parfois</b>	<b>Je n'ai jamais fait mais je peux essayer</b>	<b>Pas pour moi</b>	<b>Pas applicable</b>
9	J'essaie d'acheter le plus de produits possible en vrac (sans emballage)					
10	J'achète du pain en vrac (sans emballage)					
11	Je choisis délibérément des produits portant un label écologique					
12	Je fais mes courses avec une liste					
13	J'évite les achats non planifiés					
14	J'essaie de ne pas succomber aux promotions					
15	Dans la mesure du possible, je choisis des produits fabriqués à partir de matériaux recyclables (recyclés).					
16	Je récupère l'eau de pluie					
17	Je prends une douche plutôt qu'un bain					
18	Je débranche les appareils que je n'utilise pas					



		<b>Ce que je fais toujours</b>	<b>Ce que je fais parfois</b>	<b>Je n'ai jamais fait mais je peux essayer</b>	<b>Pas pour moi</b>	<b>Pas applicable</b>
19	Lors de l'achat d'appareils électroménagers, je fais attention à leur efficacité énergétique					
20	Avant d'acheter un nouvel appareil électronique ou ménager, j'essaie de réparer l'ancien.					
21	Je veille à l'étanchéité des fenêtres et des portes de mon appartement/maison					
22	Je veille à l'isolation thermique de mon appartement/maison					
23	J'utilise des sources d'énergie renouvelables					
24	Je vérifie si mon fournisseur d'énergie utilise des sources d'énergie renouvelables.					
25	Lorsque je choisis une voiture, je tiens compte de son niveau d'émission					
26	Lorsque j'effectue des trajets locaux, même courts, je planifie l'itinéraire le plus rapide.					



		<b>Ce que je fais toujours</b>	<b>Ce que je fais parfois</b>	<b>Je n'ai jamais fait mais je peux essayer</b>	<b>Pas pour moi</b>	<b>Pas applicable</b>
27	Dans la mesure du possible, j'organise une réunion en ligne au lieu d'une réunion en face à face qui nécessite un déplacement.					
28	Si possible, je choisis le train plutôt que l'avion					
29	Je choisis des produits locaux qui n'ont pas dû être transportés sur de longues distances.					
30	Je trie soigneusement tous les déchets					
31	J'évite le plastique					
32	Au lieu de jeter, j'essaie de réparer les choses et de les transmettre					
33	Je choisis des récipients en verre plutôt qu'en plastique					
34	Lorsque c'est possible, j'utilise les services publics en ligne au lieu de me rendre au bureau, à la clinique, etc.					



		<b>Ce que je fais toujours</b>	<b>Ce que je fais parfois</b>	<b>Je n'ai jamais fait mais je peux essayer</b>	<b>Pas pour moi</b>	<b>Pas applicable</b>
35	J'économise le papier					
36	Je limite ma consommation de viande					
37	Je me soucie de la nature					
38	Je choisis des produits biologiques					
39	J'utilise une tasse pour me brosser les dents (je ne me brosse pas les dents sous l'eau courante)					
40	J'utilise des aérateurs dans les robinets et une pomme de douche à effet pluie dans la douche.					
41	Je ne fais pas tourner le lave-linge/lave-vaisselle jusqu'à ce qu'il soit plein.					
42	J'utilise le mode ECO du lave-linge/lave-vaisselle.					
43	Je ne gaspille pas la nourriture (j'achète la quantité dont j'ai vraiment besoin et je la mange ou la donne à d'autres).					



44	Lorsque je fais bouillir de l'eau dans la bouilloire, je ne verse que la quantité dont j'ai vraiment besoin.					
		<b>Ce que je fais toujours</b>	<b>Ce que je fais parfois</b>	<b>Je n'ai jamais fait mais je peux essayer</b>	<b>Pas pour moi</b>	<b>Pas applicable</b>
45	J'utilise l'eau de lavage des légumes et des fruits pour arroser les fleurs.					
46	Quand je le peux, je choisis les transports en commun ou le vélo.					
47	Les déchets qui ne peuvent pas être triés à la maison (par exemple les piles, les lampes fluorescentes et les déchets électriques), je les jette ou les remets dans les conteneurs/endroits appropriés à l'extérieur de la maison.					



## Exercice 2.2 – Le tri des déchets

### Option 1:

1. Découpez les types de déchets suivants, mettez-les dans un récipient commun (une enveloppe, un bocal, etc.) et mélangez-les.

2. Nous marquons les endroits qui sont des poubelles :

- ✓ Métal/plastique,
- ✓ Verre,
- ✓ Papier,
- ✓ Bio ,
- ✓ Déchets mélangés,
- ✓ Autres (Points de collecte sélective des déchets municipaux)

En fonction de la salle et de son équipement, il peut s'agir de 6 tables (nous inscrivons le nom du "conteneur de déchets" sur chacune d'entre elles) ou de 6 conteneurs de tout type (par exemple, des bocaux, de grandes enveloppes). Le but de l'exercice étant également l'activité physique, les conteneurs doivent être placés à différents endroits de la pièce.

Si l'emplacement de la salle et la saison le permettent, l'exercice peut être réalisé à l'extérieur, par exemple sur la pelouse devant la salle.

S'il n'y a pas de vent, des cartes représentant des déchets peuvent être dispersées sur la pelouse (10 par personne).

1. Les participants tirent de l'enveloppe/de n'importe quel récipient au moins 10 déchets (cartes avec les noms des différents déchets).
2. Chacun des participants jette les déchets qu'il a tirés dans le conteneur qu'il considère comme le bon (nous demandons au groupe de ne pas se consulter, l'exercice est anonyme).
3. Une fois que tous les "déchets" ont été déposés dans les "conteneurs", le formateur prend les poubelles une à une, en sort les déchets et lit les noms. Le groupe évalue ensemble si tel ou tel déchet doit effectivement aller dans tel ou tel conteneur.

### Option 2:

Il est possible d'utiliser une forme plus écologique de cet exercice, c'est-à-dire que le formateur lit (dans un ordre aléatoire) le nom des déchets et les participants décident ensemble de la section dans laquelle ils doivent aller. Les déchets figurant sur les cartes sont en partie classés par types de conteneurs, il faut donc éviter de les lire dans l'ordre.



Bouchon en plastique	Bouteille en plastique avec contenu
Bouteille de boisson en plastique	Jouet en plastique
Blister de médicaments vide	Gants jetables usagés
Carton de lait	Emballage de médicaments
Carton de jus de fruit	Emballage d'huile de moteur
Emballage de dentifrice	Pièces automobiles
Emballage de shampoing en plastique	Piles usagées
Emballage en plastique pour gel douche	Pot de peinture



Une boîte de petits pois	Récipient de peinture pour voiture
Sac de transport	Drogues périmées
Sac en plastique	Seringues usagées
Feuille d'aluminium	Aiguilles médicales usagées
Une boîte de tomates	Lave-vaisselle usagé
Boîte de conserve	Ordinateur portable usagé
	Téléviseur usagé
Papier d'aluminium	Téléphone portable usagé





Bouchon de bocal	Radio usagée
Bouchon de bouteille	Déodorant en spray non utilisé
Déodorant en spray usagé	Spray pour cheveux inutilisé
Spray pour cheveux usagé	Toner usagé de l'imprimante
Styrofoam pur (provenant d'une boîte d'appareil électroménager)	Serviette en papier usagée
Emballage en papier	Papier verni
Carton	Papier recouvert d'une feuille d'aluminium
Enveloppe	Papier gras



Carton ondulé	Papier sandwich sale
Catalogues en papier	Sac d'engrais en papier
Feuillets	Sac de ciment en papier
Livre endommagé	Papier peint
Magazine	Couche jetable
Journal	Emballage en papier gras jetable
Papier scolaire et de bureau	Emballage jetable graisseux
Carnet de notes	Vêtements



Feuilles imprimées	Emballage de yaourt
Livres	Papier dans lequel a été emballé le jambon acheté au poids
Papier d'emballage	Papier dans lequel a été emballé le fromage acheté "au poids
Sacs en papier	Grillage de clôture
Sacs en papier	Miroir
Fenêtre de voiture	Céramique
Bouteille d'huile d'olive en verre	Pot en céramique
Emballage en verre de crème pour le visage	Porcelaine



Pot de concombres	Verre de cristal
Flacons en verre de crème pour les yeux	Verre à vitre
Bouteille de bière	Verre à lunettes
Pot de confiture	Verre résistant à la chaleur
Bouteille en verre de jus de fruit	Bougie contenant de la cire
Bouteille en verre vert	Ampoule
Bouteille en verre blanc	Lampe fluorescente
Petit pot de concentré de tomates	Phare de voiture



Bouteille de vin	Os d'animaux
Déchets de légumes	Brosse à dents usagée
Déchets de fruits	Huile alimentaire
Branches d'arbres et de buissons	Excréments d'animaux
Herbe tondue	Cendres de charbon
Sciure de bois et écorce d'arbre	Pierres
Bois non traité	Bois imprégné
Restes de nourriture	Panneau d'aggloméré MDF



Épluchures de pommes de terre	Terre
Pelures de concombre	Panneau de fibres
Épluchures de pommes	Restes de viande avec os après le dîner
Dénoyautage de prunes	Masque chirurgical
Feuilles sèches	Rasoir jetable
Fleurs sèches	Lentilles de contact
Sachet de thé	Éponge à vaisselle
Sucette pour bébé	Bouteille de sirop en plastique



Bouteille de sirop en verre	Stylo feutre
Stylo	Emballage de chips
Petit jouet en plastique (par exemple un bloc)	Presse-ail cassé
Pot usagé	Épingle cassée
Épingle à nourrice cassée	Boîtier en plastique pour CD/DVD
Ciseaux cassés	Bouteille de parfum en verre
Tube de pommade pressé	Rouleau de papier toilette



### Exercice 2.3 – Écologie et budget du ménage

Dans le tableau ci-dessous, indiquez (par exemple avec un "X") dans quelle mesure une action ou un comportement environnemental donné affecte le budget du ménage.

		<b>Il permet de réaliser des économies dans le budget du ménage</b>	<b>Neutre pour le budget du ménage</b>	<b>Augmente les <u>coûts</u> pour le budget du ménage</b>
1	Acheter des produits "au poids" plutôt que des produits déjà emballés (par exemple, fromages, viandes, légumes)			
2	Acheter des produits de saison (par exemple, des légumes et des fruits)			
3	Acheter des produits locaux			
4	Apporter son propre sac réutilisable pour faire ses courses			
5	Boire de l'eau du robinet			
6	Faire ses courses avec une liste			
7	Prendre une douche plutôt qu'un bain			
		<b>Il permet de réaliser des <u>économies</u> dans le budget du ménage</b>	<b>Neutre pour le budget du ménage</b>	<b>Augmente les <u>coûts</u> pour le budget du ménage</b>





8	Refuser les sacs en plastique proposés par les vendeurs			
9	Acheter du pain en vrac (sans emballage)			
10	Débrancher les appareils qui ne sont pas utilisés			
11	Séparation des déchets			
12	Acheter des appareils électroniques/électroménagers économes en énergie			
13	Récupérer l'eau de pluie			
14	Réparer les appareils électroniques/électroménagers au lieu d'en acheter de nouveaux			
15	Veiller à l'étanchéité des fenêtres et des portes d'entrée en hiver			
16	Isolation thermique d'un bâtiment résidentiel			
		<b>Il permet de réaliser des <u>économies</u> dans le budget du ménage</b>	<b>Neutre pour le budget du ménage</b>	<b>Augmente les <u>coûts</u> pour le budget du ménage</b>
17	Utiliser des sources d'énergie renouvelables (par exemple,			



	l'électricité produite par des panneaux photovoltaïques)			
18	Utilisation d'énergies renouvelables pour chauffer l'eau (panneaux photovoltaïques)			
19	Choisir l'itinéraire le plus court en voiture			
20	Voyager en train plutôt qu'en avion			
21	Vente d'objets usagés et inutiles			
22	Utiliser les services électroniques publics au lieu de se rendre au bureau			
23	Limiter la consommation de viande			
24	Se brosser les dents avec une tasse (au lieu de l'eau courante)			
25	Utiliser des aérateurs dans les robinets et une pomme de douche dans la douche			
26	Mettre en marche le lave-linge/lave-vaisselle lorsqu'il est plein			

#### Exercice 2.4 – Les courses

Lisez les descriptions des produits et faites le MEILLEUR choix selon vous.



Cofinancé par  
l'Union européenne

	Je choisis (Mettre un X)
Machine à laver No. 1 Prix : X Economie d'énergie : A Garantie : 2 ans	
Machine à laver No. 2 Prix : X – 200 € Economie d'énergie : B Garantie : 3 ans	

	Je choisis (Mettre un X)
Beurre No. 1 Prix: X Poids : 200 grams	
Beurre No. 2 Prix: X + 1€ Poids : 300 grammess	

	Je choisis (Mettre un X)



Cofinancé par  
l'Union européenne

<p>Voiture d'occasion (3 ans) No. 1</p> <p>Prix: X</p> <p>Garantie : aucune</p> <p>Consommation de carburant : 8.9 l</p> <p>Carburant: PB (sans plomb)</p>	
<p>Voiture d'occasion (3 ans) No. 2</p> <p>Prix : X - 10%</p> <p>Garantie : 1 an</p> <p>Consommation de carburant: 12.9 l</p> <p>Carburant: ON (diesel)</p>	

	Je choisis (Mettre un X)
<p>Huile de tournesol No. 1</p> <p>Prix : X</p> <p>Poids : 1 litre</p> <p>Durée de conservation : 3 mois</p>	
<p>Huile de tournesol No. 2</p> <p>Prix : 4 x X</p> <p>Poids : 5 litres</p> <p>Durée de conservation : 3 mois</p>	



Cofinancé par  
l'Union européenne

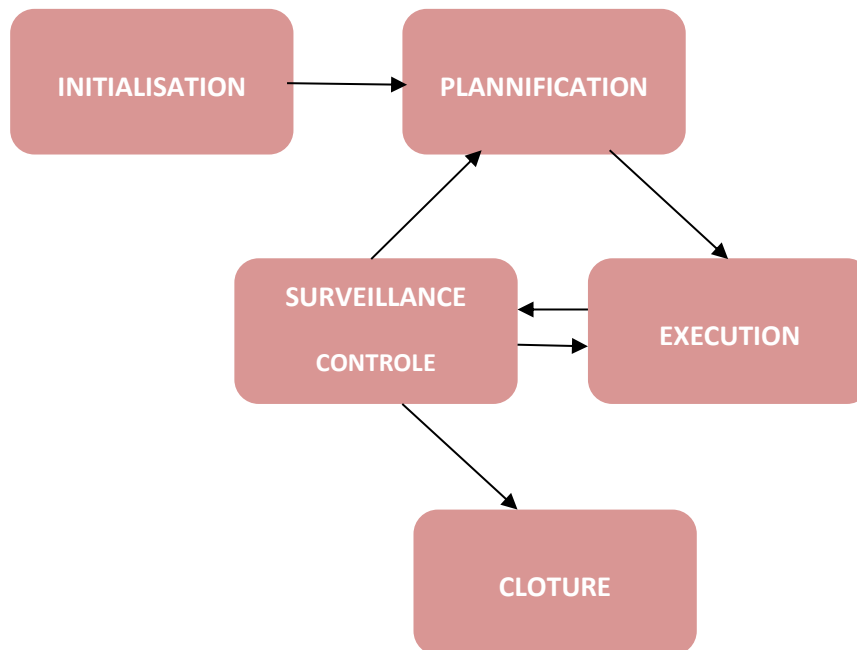
	Je choisis (Mettre un X)
Confiture de fraise No. 1  Prix : X  Poids : 195 grams  Ingrédients : fraises (40%), sucre, eau, gélifiant - pectines, épaississant - gomme de guar, régulateur d'acidité - acide citrique	
Confiture de fraise No. 2  Prix: X  Poids: 195 grammes  Ingrédients: fraises (100 g de fraises pour 100 g de produit), sucres de fruits, jus de citron concentré pour corriger le goût acide, gélifiant - pectines	



## MODULE 3

### FEUILLE DE TRAVAIL 3.1

#### Étapes de la gestion de projet et dépendances entre elles



Source: A Guide to the Project Management Body of Knowledge (PMBOK® Guide) 2000 Edition, p. 31  
<https://www.cs.bilkent.edu.tr/~cagatay/cs413/PMBOK.pdf> (accessed November 10, 2022)



## Rôles dans le projet

Exercice – relier le rôle et sa description:

1. Sponsor	2. La personne qui utilisera ce qui sera créé à la suite des activités du projet.
3. Chef de projet	4. Il existe des projets menés par une seule personne, mais en général, plusieurs personnes y travaillent. Les membres du groupe qui poursuivent l'objectif du projet.
5. Equipe projet	C. Il prend l'initiative de commencer le travail. Il/elle s'approprie le projet, fournit les ressources nécessaires à sa mise en œuvre et s'assure qu'il bénéficie du soutien adéquat.
6. Managers fonctionnels	D. La personne responsable de la mise en œuvre de l'idée. Le plus grand défi consiste à assumer une grande responsabilité tout en ayant un faible impact sur l'environnement.
7. Client	E. Dans les grandes entreprises, ce sont les chefs de service qui affectent les membres de l'équipe de projet.
8. Utilisateur	F. Quelqu'un pour qui le projet est réalisé. Il/elle définit les exigences clés.



Cofinancé par  
l'Union européenne

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

Basé sur : M. Kapusta, *Zarządzanie projektami krok po kroku*. Warszawa: Edgard, 2013, ed. I, pp. 28-29.





## Comment créer une carte de projet en équipe (par Mariusz Kapusta)

No.	Question	Element de la carte de projet	Outils utilisés
1.	Pourquoi le projet a-t-il été mis en place ??	<b>Contexte commercial</b> - explique les raisons de la mise en place du projet et ses objectifs commerciaux.	➤ discussion - description de la situation actuelle
2.	Quel est l'objectif du projet?	<b>Objectif du projet</b> - les objectifs de l'entreprise peuvent dépasser le cadre du projet ; dans ce cas, il convient de décrire le résultat final attendu du projet.	➤ brainstorming - si les objectifs de l'entreprise et les critères de réussite ne sont pas clairement présentés
3.	Qui impliquer dans le projet ?	<b>Parties prenantes clés</b> - la bonne gestion des relations avec les personnes impliquées dans le projet est l'un des facteurs clés de succès.	➤ discussion - description des objectifs actuellement connus
4.	Comment saurez-vous que l'objectif a été atteint ?	<b>Critères de réussite</b> - Pour pouvoir déterminer si le projet a réussi, il faut pouvoir le mesurer.	➤ brainstorming - identification des objectifs potentiels qui n'ont peut-être pas été formulés
5.	Que faire pendant le projet ?	<b>Périmètre du projet</b> - pour mettre en œuvre le projet, il faut créer un certain nombre d'éléments qui, une fois réunis, donnent l'effet final.	➤ brainstorming - identification des principales parties prenantes
6.	Combien de jalons devez-vous franchir pour mener à bien le projet ?	<b>Jalons</b> - L'avancement du projet est déterminé par la réalisation de ces principaux jalons.	➤ discussion - construire une matrice des parties prenantes (...)
7.	Combien va coûter le projet ?	<b>Coût du projet</b> - au début du projet, il ne s'agit souvent que d'une estimation générale des coûts, ou bien seul le budget disponible est indiqué ici.	➤ brainstorming - définir les mesures de succès
8.	Qu'est-ce qui peut empêcher la mise en œuvre du projet ?	<b>Menaces</b> - en connaissant les principales menaces, vous pouvez planifier à l'avance une	➤ discussion - définir les fourchettes auxquelles les mesures doivent correspondre



		réponse appropriée et éviter ainsi les mauvaises surprises.	
9.	Qu'est-ce qui peut contribuer de manière significative à la mise en œuvre du projet ?	<b>Opportunités - en connaissant les principales opportunités, vous pouvez obtenir l'aide de vos supérieurs pour les utiliser, ce qui facilitera la mise en œuvre de l'ensemble du projet.</b>	➤ discussion - créer une liste complète des éléments clés du projet
10.	Qu'est-ce qui limite la liberté de mise en œuvre du projet ?	Limites - tout ce qui limite la marge de manœuvre dans la planification et la mise en œuvre, par exemple un budget ou un délai très serré.	➤ discussion - création d'un calendrier préliminaire des étapes successives qui mèneront à une fin heureuse (généralement plusieurs, plusieurs douzaines)
11.	Quelles sont les conditions à remplir pour pouvoir mettre en œuvre le projet ?	Hypothèses - à des fins de planification, on suppose que certaines conditions seront remplies, par exemple l'accès aux ressources nécessaires ; les hypothèses cachées sont souvent à l'origine d'erreurs de planification.	➤ discussion - création d'une fourchette d'estimation des coûts "de à".

Source: M. Kapusta, *Zarządzanie projektami krok po kroku*. Warszawa: Edgard, 2013, ed. I, pp. 62-63.



**CARTE DE PROJET - PETIT PROJET (par Mariusz Kapusta)**

**NOM DU PROJET:**

**CHEF DE PROJET:**

**CONTEXTE COMMERCIAL:**

Facultativement, quelques phrases sur les raisons de la mise en œuvre du projet dans l'organisation. Qu'est-ce qui a motivé le lancement du projet ?

**OBJECTIF:**

Que voulez-vous atteindre ?

Comment saurez-vous que l'objectif a été atteint ?

**LE BUDGET DU PROJET ET AUTRES LIMITES :**

Quelles sont les ressources financières dont vous disposez ?

À quelle date le projet doit-il être achevé ?

De qui disposez-vous ?

De quels autres projets dépendez-vous ?

**MENACES:**

Qu'est ce qui ne va pas?	Que peut on faire pour prevenir ou attenuer l'évenement?
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Eviter</li> <li>➤ Atténuer l'impact, la probabilité ou les deux</li> <li>➤ Accepter passivement - si cela arrive, c'est difficile</li> <li>➤ Accepter activement - si cela arrive, c'est le plan</li> <li>➤ Transférer (assurance, externalisation)</li> </ul>

**PERIMETRE, DUREE, RESPONSABILITES:**

Ce qu'il faut faire?	Quand cela doit-il être fait ??	Qui le fera?
Il peut s'agir d'étapes, par exemple l'analyse, la conception, la mise en œuvre, ou de produits spécifiques, par exemple les fondations, les murs, le toit.	Il convient de ne pas oublier l'intervalle (par exemple, janvier-avril, si vous venez de lancer le projet), car ces dates peuvent encore changer dans le plan.	Si vous n'avez pas d'objectifs de coûts pour des étapes ou des produits spécifiques, vous pouvez vous en tenir au coût global du projet et supprimer cette colonne.

**AUTRES INFORMATIONS:** Il arrive qu'un élément soit important pour le projet et qu'il aille au-delà de ces lignes directrices. C'est le bon endroit pour entrer cette information.



**Cofinancé par  
l'Union européenne**

Source: M. Kapusta, *Zarządzanie projektami krok po kroku*. Warszawa: Edgard, 2013, ed. I, p. 64.



Cofinancé par  
l'Union européenne

## Problème et arbre de solution



Inscrivez le problème principal au centre d'une feuille de papier ou d'une grande feuille de papier (le tronc de l'arbre à problèmes).

Ajoutez les raisons sous le problème principal.

Les causes constituent les racines de l'arbre et peuvent se développer en profondeur et s'interconnecter en fonction du problème. Utilisez des flèches pour montrer la relation entre les causes profondes et le problème.

Dessinez des flèches qui partent du problème principal vers le haut et ajoutez les différentes conséquences de ce problème. Ce sont les branches de l'arbre. Pour chacune de ces conséquences, vous pouvez "bifurquer" vers d'autres conséquences.

Continuez à ajouter des causes et des conséquences avec des flèches montrant comment elles contribuent à chaque ensemble de racines et de branches jusqu'à ce que vous ne puissiez plus penser à rien d'autre. Vous pouvez également examiner le sol dans lequel l'arbre pousse : les racines sont-elles nourries ou s'agit-il d'un sol fertile pour le problème ?

Il peut être utile de résumer vos conclusions sur le problème et ses conséquences, et de leur présenter des suggestions de solutions.

Il est important de réfléchir à des solutions au problème posé :

Quelle serait la solution aux causes profondes du problème ?

- Que faut-il changer ?
- Qui peut contribuer au changement ?
- Quels sont les attitudes et les comportements qui doivent changer ?

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

Based on: [https://en.duf.dk/fileadmin/user\\_upload/Editor/5\\_The\\_problem\\_tree\\_and\\_development\\_of\\_solutions.pdf](https://en.duf.dk/fileadmin/user_upload/Editor/5_The_problem_tree_and_development_of_solutions.pdf)  
<https://pixabay.com/pl/vectors/tree-d%C4%85b-wind-goes-roots-307951/>

### Un exemple d'arbre à problèmes/solutions

<b>PROBLEME</b>	<b>OBJECTIF</b>
<b>Faible niveau de compétences numériques chez les personnes âgées de plus de 50 ans</b>	<b>Augmentation du niveau de compétences numériques chez les personnes âgées de plus de 50 ans</b>
<b>Il n'y a pas d'initiatives liées à l'activation des seniors</b>	<b>Organisation d'activités gratuites pour les seniors</b>



Cofinancé par  
l'Union européenne

### Analyse des objectifs du projet à l'aide de la méthode SMART

**Spécifique**  
**Mesurable**  
**Atteignable**  
**Réalisable**  
**Limité dans le TEMPS**

OBJECTIFS	
S	→ .....
M	→ .....
A	→ .....
R	→ .....
T	→ .....

**OBJECTIF SMART** : Augmentation de 40 % des compétences en matière d'utilisation des nouvelles technologies chez 10 personnes âgées de 50 ans et plus au cours des trois prochains mois.

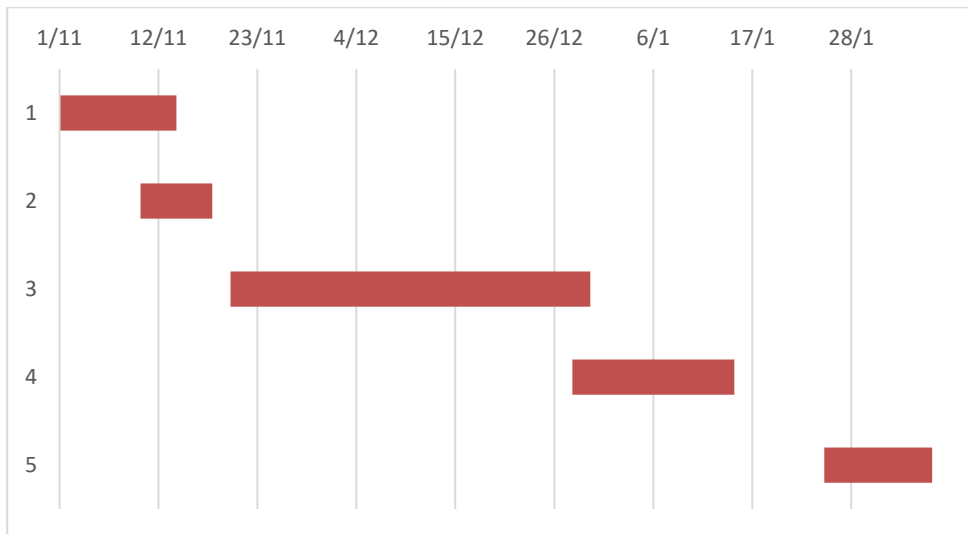
### Échéancier du projet: Gantt chart

#### Exemple de graphique:

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







## Gestion des risques d'un projet

PMBok – *A Guide to Project Management Body of Knowledge*, <http://www.pmi.org>, un guide sur le monde de la gestion de projet créé par le Project Management Institute, indique que le risque est l'un des domaines de la gestion de projet qui se compose de six processus :

- 1. élaborer le plan de gestion des risques**, c'est-à-dire définir des méthodes, des techniques, des moyens et des outils pour gérer les risques ;
- 2. Identifier les risques**, c'est-à-dire définir les risques susceptibles d'affecter notre projet ;
- 3. et 4. Analyser les risques:** qualitative, c'est-à-dire l'identification des risques à traiter, sur lesquels se concentrer/prioriser ; quantitative, c'est-à-dire une analyse numérique des risques identifiés par l'analyse qualitative ;
- 5. Planifier les réponses aux risques**, c'est-à-dire planifier les actions/convoquer les personnes en vue d'une intervention éventuelle en cas de risques dans le cadre du projet ;
- 6. Suivre et contrôler les risques**, c'est-à-dire mettre en pratique les actions planifiées précédemment, surveiller l'exécution de ces actions et contrôler l'état des risques dans le projet.

### Les réponses possibles aux risques (mais aussi aux opportunités) du projet sont les suivantes :

- L'évitement du risque/de la menace - par exemple, la décision d'abandonner complètement le projet.
- Réduction du risque/de la menace - actions visant à réduire l'impact d'un événement ou la probabilité qu'il se produise.
- Transfert de risque - par exemple, implication d'un tiers, d'un sous-traitant, etc.
- L'acceptation du risque - consiste à observer l'état du risque, mais pas à prendre des mesures.
- Saisir une opportunité - en d'autres termes, tirer parti d'un événement qui pourrait profiter au projet de manière inattendue.
- Amplification de l'opportunité - tirer parti d'une opportunité, mais seulement en partie.
- Rejeter une opportunité implique de l'ignorer consciemment ou de ne pas en profiter.

Basé sur : [http://edunice.pl/wp-content/uploads/2012/09/zarz%C4%85dzanie-ryzykiem\\_web.gov\\_pl.pdf](http://edunice.pl/wp-content/uploads/2012/09/zarz%C4%85dzanie-ryzykiem_web.gov_pl.pdf),  
M. Prywata, *Zarządzanie ryzykiem w małych projektach*, Warszawa: PARP, 2010.



### Exemple de registre des risques

No.	Risque/menace du projet (situation/événement)	Probabilité d'occurrence	Réaction possible / action corrective
1.	Retard dans le projet	Elevé	Planification d'un calendrier détaillé, tenant compte des jours fériés, chômés, etc.  Impliquer des personnes supplémentaires en cas de problèmes.
2.	Flight cancellation (e.g. in a project where a meeting with a foreign partner in another country is organised)	vraisemblable	Planifier d'autres formes de réunion, par exemple une réunion en ligne, un webinaire, la participation à distance des personnes sélectionnées qui n'ont pas pu se rendre à la réunion.
3.	...	Moderé	...
4.	...	Bas	...



## FEUILLE DE TRAVAIL 3.2

### Mon projet personnel - analyse des objectifs avec la méthode SMART

**Spécifique**

**Mesurable**

**Atteignable**

**Réalisable**

**Limitée dans le Temps**

### OBJECTIFS

**S**



.....

**M**



.....

**A**



.....

**R**



.....

**T**



.....



Cofinancé par  
l'Union européenne

PRESENTATIONS – MODULES: 1, 2, 3



Cofinancé par  
l'Union européenne

Compétences clés pour les personnes âgées de 50 ans et plus

**Cours : Entrepreneuriat**  
**Conscience de soi - l'art de la**  
**compréhension de soi**  
**Module 1**



**"La conscience de  
soi est le  
développement  
d'une personnalité  
qui se fait belle par  
le bonheur et  
l'amour."  
- August Wittl**



Cofinancé par  
l'Union européenne

## CONSCIENCE comme élément de INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



## CONSCIENCE DE SOI - SURVEILLANCE DE NOTRE MONDE INTERIEUR ET EXTERIEUR.



### INTERNE CONSCIENCE DE SOI :

Observation de ses propres émotions, réactions, valeurs, ambitions, attentes, désirs, aspirations .

Être conscient de son posséder forces et faiblesses . \_ De plus, c'est comprendre quelle influence nous avons sur les autres.

### CONSCIENCE DE SOI EXTERNE :

Indique à quoi dans la mesure où nous nous rendons compte comment nous sommes perçus par d'autres s selon ce qui précède catégories .





Cofinancé par  
l'Union européenne

## 5 COMPOSANTES DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE - (Daniel Goleman)

### DANIEL GOLEMAN

- PSYCHOLOGUE
- SCIENCE
- AUTEUR DU BEST-SELLER « INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE »
- Dans son livre, il a souligné 5 éléments d'intelligence émotionnelle.



### ■ INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

« La capacité à reconnaître ses propres sentiments et ceux des autres, à se motiver et à bien gérer ses émotions en soi et dans ses relations. » (Daniel Goleman)



### Les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle :

- **Autorégulation** (maîtrise de ses émotions, maîtrise de soi, conscience, innovation)
- **Empathie** (reconnaissance des émotions des autres)
- **Compétences sociales** (contrôle de la relation avec une autre personne)
- **Motivation** (auto-motivation, engagement, initiative, optimisme)
- **Conscience de soi** (connaître ses propres émotions, bonne estime de soi, confiance en soi)

### BIENFAITS DE LA CONSCIENCE DE SOI (EXERCICE - BRAINSTORMING)







Cofinancé par  
l'Union européenne

- Comprendre vos propres pensées et sentiments
- Renforcement de l'autodiscipline
- Augmentation de l'estime de soi
- Changer les habitudes
- Établir de bonnes relations
- Renforcement de l'autodiscipline
- Une plus grande agence dans la prise de décision
- La capacité d'écoute
- Apprentissage plus efficace



## 8 PILIERS DE LA CONFIANCE INTERNE

- Pilier 1 **Connaissance de soi**
- Pilier 2 **Acceptation de soi**
- Pilier 3 **Autosatisfaction**
- Pilier 4 **Confiance en soi**
- Pilier 5 **Valeur**
- Pilier 6 **Confiance en soi**
- Pilier 7 **Responsabilité de sa propre vie**
- Pilier 8 **Attitude positive**







Cofinancé par  
l'Union européenne

## COMMENT PRENDRE SOIN DE NOTRE CONSCIENCE DE SOI ?



LA RÉGÉNÉRATION DE NOTRE CORPS EST UN FACTEUR TRÈS IMPORTANT. LORSQUE NOUS TRAVAILLONS SUR LA CONSCIENCE DE SOI, NOUS AVONS BESOIN DE SE **REPOSER** CAR AVEC UNE AUTO-ANALYSE INTENSIVE, **NOTRE DÉPÔT ÉNERGÉTIQUE DISPARAÎT RAPIDEMENT** .

**N'ABANDONNEZ PAS LES MÉCANISMES DE DÉFENSE QUI PERTURBENT LA RÉCEPTION DE LA RÉALITÉ,**

**VÉRITÉ**

QUAND NOUS NE VOULONS PAS VOIR QUELQUE CHOSE, NOUS DEVONS SOUVENT FAIRE SEMBLANT QUE QUELQUE CHOSE N'EST PAS IMPORTANT, À CAUSE D'ÉMOTIONS, DE SENTIMENTS QUI PEUVENT ÊTRE INCONFORTABLES, DOULOUREUX, AVEC LESQUELS IL FAUT FAIRE QUELQUE CHOSE.

(EXERCER)

## FAÇONS D'AUGMENTER VOTRE CONSCIENCE DE SOI

- **STOPPER** faire la distinction entre les bonnes et les mauvaises émotions
- **SE SENTIR** tes émotions dans ton corps
- **SAVOIR** qui ou quoi est votre "déclencheur"
- **SAISIR** un journal émotionnel





## MOYENS D'ACCROÎTRE LA CONSCIENCE DE SOI

- À LA RECHERCHE DE NOUVELLES EXPÉRIENCES
- RECONNAÎTRE LES DISTORSIONS COGNITIVES
- ANALYSE DES VALEURS
- DEMANDER L'AVIS DE VOS PROCHES SUR VOS ATTITUDES, CARACTÉRISTIQUES OU COMPORTEMENTS



## LES PROCESSUS COGNITIFS CONSTITUENT LA BASE DE LA CONSTRUCTION DE LA CONSCIENCE DE SOI.

LES PROCESSUS COGNITIFS COMPRENNENT , ENTRE AUTRES, LA PENSÉE, LA MÉMOIRE, L'ATTENTION, LA PERCEPTION, LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES INDÉPENDANTS , LA CRÉATION DE CONCEPTS, LA PLANIFICATION INDÉPENDANTE.

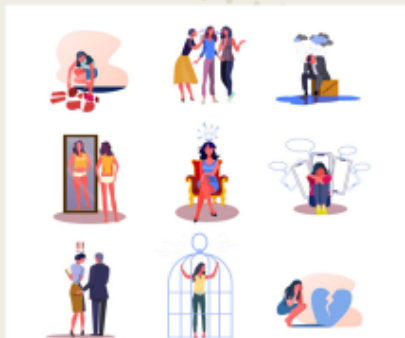




Cofinancé par  
l'Union européenne



## CROYANCES QUI FACILITENT ET LIMITENT UNE ACTION EFFICACE



■ **CROYANCES LIMITATIVES** - CROYANCES NUISIBLES QUI NE NOUS SERVENT PAS, ENTRAVENT NOTRE AUTONOMISATION, PAR EXEMPLE :

**"JE SUIS TROP ÂGE POUR CELA" ,**

**« JE NE SUIS PAS ADAPTÉ À CELA »**

**"JE NE MÉRITE PAS CELA"**

**"JE NE PEUX PAS ME LE PERMETTRE",**

**"JE N'AI PAS DE CHANCE"**

**ETC.**



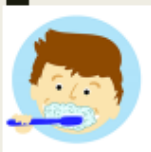
Cofinancé par  
l'Union européenne

## CROYANCES FACILITATIVES - POSITIVES, SOUTENANTES, par exemple :

- "JE CROIS QUE J'OBTIENDRAI CE TRAVAIL",
- "QUAND , SI PAS MAINTENANT",
- "JE PEUX LE MANIER ",
- "JE MÉRITE TOUTE LA BONTÉ QUE JE REÇOIS"
- " TOUT CE DONT J'AI BESOIN J'AI DÉJÀ ONT EN MOI" ETC.



## DÉMASQUER LES HABITUDES QUI ENTRAVENT UNE ACTION



## ■ DES HABITUDES





Cofinancé par  
l'Union européenne

### **QUE PUIS-JE FAIRE POUR QUE MES ACTIONS SONT EFFICACES ?**

STEPHEN COVEY A DÉCRIT 7 HABITUDES QUI MÈNENT À UNE CROISSANCE CONSTANTE ET INTÉGRÉE DE L'EFFICACITÉ PERSONNELLE.

- **N1** - ETRE PRO-ACTIF
- **N2** - COMMENCEZ PAR UNE VISION DE LA FIN
- **N3** - FAITES D' ABORD LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE
- **N4** - PENSEZ EN CATÉGORIES GAGNANT-GAGNANT
- **N5** - D'ABORD COMPRENDRE, ENSUITE ÊTRE COMPRIS OOD
- **N6** - SYNERGIE
- **N7** - AFFÛTAGE DE LA SCIE



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.



Cofinancé par  
l'Union européenne



Cofinancé par  
l'Union européenne

Compétences clés pour les personnes âgées de 50 ans et plus

**Cours : Entrepreneuriat**  
**Avantages de connaître ses forces et ses**  
**faiblesses**  
**Module 1**



## PERSONNALITÉ HUMAINE

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 .





Cofinancé par  
l'Union européenne

## FACTEURS AFFECTANT LA PERSONNALITÉ

---



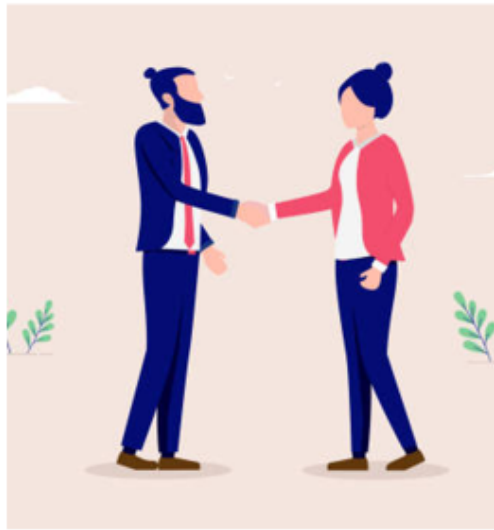
- TEMPÉRAMENT
- ÉDUCATION
- ENVIRONNEMENT

## BIG FIVE –

## LES 5 GRANDS TRAITS DE PERSONNALITÉ



Cofinancé par  
l'Union européenne



## 1. L' AGREABILITE

Les personnes caractérisées par ce trait sont positives à propos 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.

## 2. OUVERTURE À L'EXPÉRIENCE

Les personnes ouvertes peuvent infecter les autres avec leur chaleur, 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.







### 3. LA CONSCIENCE

Les gens qui sont très organisés, dévoués, disciplinés, ont des objectifs clairement définis qu'ils visent. Ils se caractérisent par l'engagement et la responsabilité.



### 4. EXTRAVERTISME

Des gens vivants, 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 autres.



## 5. NEUROTISME

Les personnes névrosées sont plus susceptibles de ressentir des émotions telles que l'anxiété, la colère, la peur, la tristesse, 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 .



## PROFIL DE PERSONNALITÉ





## AVANTAGES

- Reconnaître nos forces et nos faiblesses
- Devenir plus conscients de notre comportement et de nos réactions, afin de prévenir les situations de stress
- En comprenant notre polyvalence, les attentes des autres deviennent plus adaptées à ce qu'ils ont, ce qu'ils peuvent nous offrir/nous fournir
- La communication avec les autres est nettement améliorée



## VALEURS ET OBJECTIFS DE VIE INDIVIDUELS

- AUTHENTICITÉ
- ÉQUILIBRE
- IDENTITÉ
- COMMUNAUTÉ
- AMITIÉ
- GENTILLESSE
- SCIENCES ET CONNAISSANCES
- DIRECTION
- LOYAUTÉ
- RESPECT
- SPIRITUALITÉ
- VALEURS MATÉRIELLES
- RECONNAISSANCE





Cofinancé par  
l'Union européenne



## QU'EST-CE QU'UN SWOT ANALYSE?

L'ANALYSE SWOT - EST L'UN  
DES OUTILS / MÉTHODES LES  
PLUS POPULAIRES POUR  
L'ANALYSE DE  
L'ORGANISATION. IL PERMET  
D'IDENTIFIER TOUTES LES  
FORCES ET FAIBLESSES, LES  
OPPORTUNITÉS ET LES  
MENACES AFIN DE  
DÉVELOPPER UNE STRATÉGIE  
D'ENTREPRISE.





## ANALYSE SWOT PERSONNELLE

Cependant, 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.



**S** (FORCES)

**W** (FAIBLESSES)

**O** (OPPORTUNITÉS)

**T** (MENACES)  
DANGERS POTENTIELS



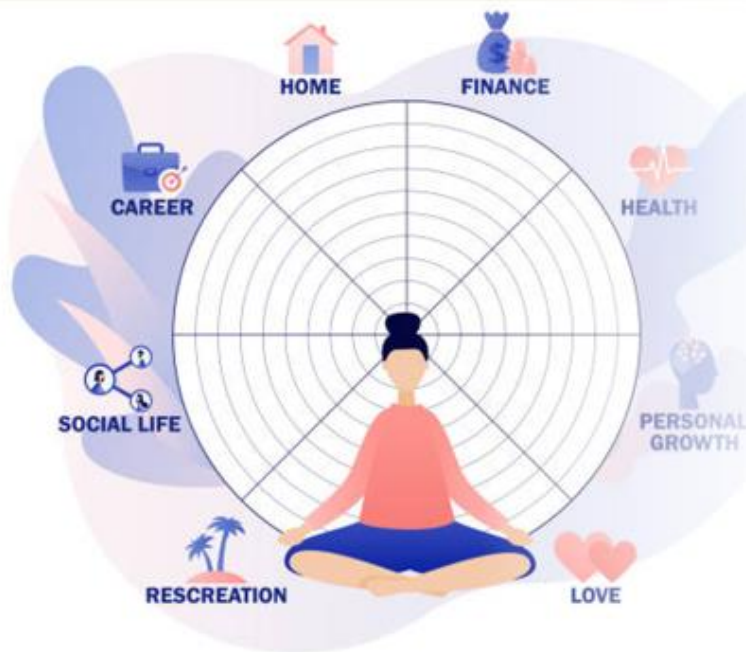


Cofinancé par  
l'Union européenne

## ROUE DE LA VIE

**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.



### ROUE DE LA VIE –

en d'autres termes, la roue de l'équilibre, la roue motrice 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.



Cofinancé par  
l'Union européenne

### CETTE MÉTHODE EST VALABLE QUAND :

- NOUS RESSENTONS UNE CONTRADICTION DE VALEURS
- NOUS FAISONS FACE À UNE DÉCISION IMPORTANTE
- NOUS SENTONS DES PROBLÈMES DANS LES RELATIONS
- LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EST IMPORTANT POUR NOUS
- NOUS EXPÉRIMENTONS DES MODÈLES RÉPÉTITIFS , ETC.



### AVANTAGES :

- Ce n'est pas compliqué
- Il aide à définir un système de valeurs
- Il aide à déterminer le niveau de satisfaction dans un domaine donné de la vie
- Il vous fait prendre conscience des causes de certaines contradictions
- Cela vous motive à faire quelques changements
- Il aide à prendre des décisions
- Il est propice à l'introduction de l'équilibre de vie
- Il vous aide à préparer un entretien d'embauche



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.



Cofinancé par  
l'Union européenne

Compétences clés pour les personnes âgées de 50 ans et plus

## Cours : Entrepreneuriat Module 1







Cofinancé par  
l'Union européenne



MODÈLES DANS LE PROCESSUS DE  
PENSÉE CRÉATIVE



Cofinancé par  
l'Union européenne



### LA PENSÉE CRÉATIVE

C'EST UNE FAÇON DE PENSER, D'AGIR, DE CRÉER COMPLÈTEMENT DIFFÉRENTE DE CELLE NOUS L'UTILISONS LE PLUS SOUVENT.

IL EST RECONNU QUE CREATIVE PENSER EST INHERENT ET DÉCLINE AVEC L'ÂGE.

LE PROCESSUS DE CRÉATION LA PENSÉE EST LIÉE À LA CRÉATIVITÉ.

#### FACTEURS AFFECTANT

#### LE PROCESSUS

DE LA PENSÉE CRÉATIVE SONT :

- EXPÉRIENCE
- INTELLIGENCE
- ÉMOTIONS
- ENTRAÎNEMENT

## PRINCIPES DE LA PENSÉE CRÉATIVE

1. PRINCIPE DE DIVERSITÉ
2. PRINCIPE DE L'ÉVALUATION DIFFÉRÉE
3. LE PRINCIPE PERSONNEL
4. PRINCIPE DE RESPECT DES TEMPS





Cofinancé par  
l'Union européenne

## L'ESSENCE DE LA PENSÉE CRÉATIVE



1. DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES
2. DÉVELOPPEMENT COGNITIF
3. CONSTRUIRE LA MOTIVATION DANS LE PROCESSUS DE CRÉATION
4. RENFORCER LA CONFIANCE ET SES PROPRES POSSIBILITÉS
5. RISQUE - PRISE
6. ABANDONNER VOS PROPRES LIMITES
7. COMBATTRE LES CROYANCES DESTRUCTRICES
8. PRENDRE DES DÉCISIONS CONSCIENTES, FAIRE DES CHOIX QUI NOUS SERVENT

## SCHÉMA DU PROCESSUS DE PENSÉE CRÉATIVE

1. PRÉPARATION
2. DEMANDEZ-VOUS
3. CHERCHER/ RÉFLÉCHIR
4. INCUBATION
5. MOMENT EURÉKA
6. ÉVALUATION
7. MISE EN ŒUVRE





Cofinancé par  
l'Union européenne



## LIMITES DES PROCESSUS CRÉATIFS

- **NÉCESSITÉ**
- **CONNAISSANCE  
EXCESSIVE**
- **MOTIFS**
- **IMPATIENCE**







Cofinancé par  
l'Union européenne

## OUTILS DE TRAVAIL CRÉATIF

# IDÉE DE GÉNIE



## MÉTHODE 635

---

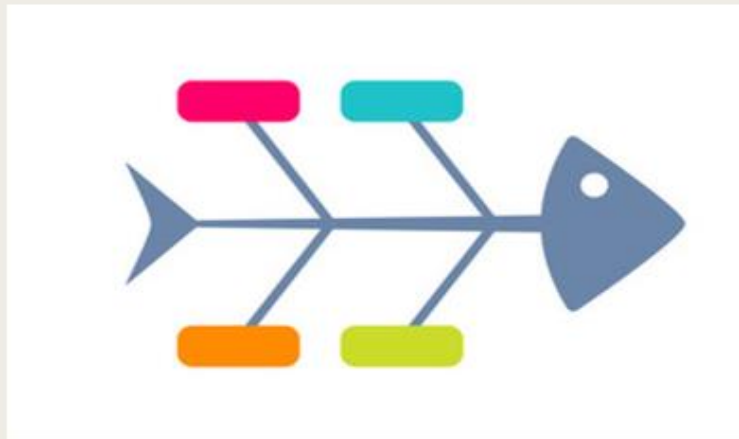


Cofinancé par  
l'Union européenne



## CARTE MENTALE

## DIAGRAMME ISHIKAWA





Cofinancé par  
l'Union européenne



## MÉTHODES POUR STIMULER VOTRE PROPRE CRÉATIVITÉ





Cofinancé par  
l'Union européenne

## 2. MARCHER ET MARCHER À L'EXTÉRIEUR



## 3. LES PAUSES FRÉQUENTES AU TRAVAIL STIMULENT LA PENSÉE CRÉATIVE





Cofinancé par  
l'Union européenne



## 5. LIRE FRÉQUEMMENT





Cofinancé par  
l'Union européenne





Cofinancé par  
l'Union européenne



## OUTILS SOUTENANT LE PROCESSUS DE GÉNÉRATION D'IDÉES



### DESIGN THINKING - étape par étape

- ÉTAPE 1 - EMPATHIE
- ÉTAPE 2 - DÉFINIR LE PROBLÈME
- ÉTAPE 3 - RECHERCHE DE SOLUTIONS
- ÉTAPE 4 - PROTOTYPAGE
- ÉTAPE 5 - TEST



Cofinancé par  
l'Union européenne

- S** (SUBSTITUER)
- C** (COMBINER)
- A** (AJUSTER)
- M** (MODIFIER)
- P** (PROPOSER AUTRES UTILISATIONS)
- E** (ÉLIMINER)
- R** (RÉORGANISER)



# FLEUR DE LOTUS





Cofinancé par  
l'Union européenne

## MÉTHODES DE RÉOLUTION CRÉATIVE DE PROBLÈMES

- Travail en atelier sur des problèmes spécifiques
- Analyse des cas et des tendances commerciales
- Exercices individuels
- Travail en équipes
- Discussions, inspiration (théorie) appuyées par de nombreux exemples concrets
- Dessin et illustration graphique de pensées



## 3 CHAISES DISNEY

LA CHAISE DU  
RÊVEUR



LA CHAISE DU  
REALISTE



LA CHAISE DU  
CRITIQUE





## 5xPOURQUOI ?

### 1. Pourquoi as-tu dormi trop longtemps pour travailler ?

- Parce que je n'ai pas réglé de réveil hier comme je le fais habituellement.

### 2. Pourquoi n'as-tu pas mis de réveil hier ?

- Parce que j'ai veillé tard jusqu'à ce que je m'endorme enfin.

### 3. Pourquoi t'es-tu veillé tard ?

- Parce que je devais préparer une première ébauche de travail.

### 4. Pourquoi si tard ?

- Parce que je suis surchargé de responsabilités.

### 5. Pourquoi êtes-vous surchargé de responsabilités ?

- Parce que j'ai entrepris trop de projets au travail.





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.



Cofinancé par  
l'Union européenne

clés pour les personnes de 50 ans et plus

## Parcours : Entrepreneuriat, Module 2 "L'écologie dans ma vie"





Cofinancé par  
l'Union européenne

# CHANGEMENT CLIMATIQUE - LE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

« changement climatique » signifie un changement de climat qui est attribuée directement ou indirectement à l'activité humaine qui modifie la composition de l' **atmosphère globale** et qui s'ajoute à la variabilité climatique naturelle observée sur des périodes comparables.

( CONVENTION-CADRE DES NATIONS UNIES  
SUR LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES - Article 1(2))





## Effets du réchauffement climatique :

L'énergie solaire s'accumule dans la troposphère, et surtout dans les eaux des océans, contribuant à l'augmentation de la température moyenne autour du globe.



## L'augmentation de l'énergie dans la troposphère est :

- augmentation de la température moyenne,
- réduction de l'enneigement,
- changement de direction du mouvement des masses d'air,



- augmentation de la force du vent,
- changer la direction des courants océaniques,
- réduire la quantité moyenne de précipitations,
- augmentation des pluies torrentielles.

<https://klimada2.ios.gov.pl/files/2021/Adaptacja%20do%20zmian%20klimatu%20na%20gruncie%20UNFCCC.pdf>

- L'intensité et la rapidité sans précédent des changements qui se produisent dans l'environnement naturel sont le résultat de l'augmentation rapide de la température de la troposphère.
- La vitesse du changement environnemental est un phénomène auquel le processus à long terme de l'évolution naturelle peut ne pas trouver de réponse.
- Le potentiel d'adaptation des systèmes naturels et anthropiques aux effets du changement climatique est directement proportionnel à leur capacité d'adaptation dans le temps.

<https://klimada2.ios.gov.pl/files/2021/Adaptacja%20do%20zmian%20klimatu%20na%20gruncie%20UNFCCC.pdf>



## La biodiversité c'est :

variété d'écosystèmes (capital naturel), d'espèces et de gènes dans le monde ou dans un habitat particulier.

- Elle est **essentielle** au bien-être humain, car elle fournit des services qui soutiennent nos économies et nos sociétés.
- La biodiversité est également **cruciale** pour les services écosystémiques - les services que la nature fournit - tels que la pollinisation, la régulation du climat, la protection contre les inondations, la fertilité des sols et la production de nourriture, de carburant, de fibres et de médicaments.

<https://www.eea.europa.eu/themes/biodiversity/intro>

## Pourquoi la biodiversité est-elle importante ?

- Des écosystèmes sains nous fournissent **tout nous tenons pour acquis** . **Les plantes** convertissent l'énergie solaire, la rendant disponible pour d'autres formes de vie. **Les bactéries** et autres organismes vivants décomposent la matière organique en nutriments, fournissant aux plantes un sol sain pour se développer. **Les pollinisateurs** sont essentiels à la reproduction des plantes, garantissant la production alimentaire. **Les plantes** et **les océans** absorbent le dioxyde de carbone. Le cycle de l'eau repose en grande partie sur **les organismes vivants** .
- En bref, la biodiversité nous donne de l'air et de l'eau **propres** , un sol et une pollinisation de bonne qualité pour les cultures, nous aide à lutter et à nous adapter au changement climatique et **réduit l'impact** des catastrophes naturelles.

<https://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/202010951069929/loss-biodiversity-meaning-and-cause>



Cofinancé par  
l'Union européenne

Jusqu'à 200 espèces disparaissent  
chaque jour !



Les activités humaines à l'origine de la pollution, des modifications des habitats et des changements climatiques exercent une pression sur les espèces et les écosystèmes. Selon les scientifiques, **1 million d'espèces de plantes, d'insectes, d'oiseaux et de mammifères dans le monde sont actuellement menacées d'extinction** .

<https://www.consilium.europa.eu/pl/policies/biodiversity/>



Les pluies acides endommagent les feuilles et les racines des plantes ( AR - précipitations avec un pH inférieur à 5,6; elles se forment à la suite de la réaction de la vapeur d'eau contenue dans l'air avec des oxydes (soufre, carbone, azote).

Des recherches menées par *l'Union internationale pour la conservation de la nature* ( **UICN** ) ont montré qu'entre 1500 et 2009, 875 espèces **ont disparu définitivement** de la Terre. Cependant, cette valeur semble être très sous-estimée, notamment par rapport à l'époque moderne, c'est-à-dire du milieu du XVe au début du XXe siècle. L'état des connaissances à ce temps ne permettait pas de reconnaître et de décrire **un grand nombre d'espèces** .



Le nombre d' **espèces** qui existent sur notre planète aujourd'hui et celles qui **disparaissent** ne peut être qu'approximatif. Des rapports optimistes indiquent qu'entre 500 et 5 000 d'entre eux meurent chaque année. D'autres, créés en estimant le nombre d'espèces éteintes en fonction de la superficie des habitats naturels détruits, fixent le taux d'extinction à 50, 100, 150 et même 350 espèces par jour, ce qui donne un nombre de 20 000 -50 000, voire 120 000 , par an.

Une augmentation drastique du taux d'extinction des espèces a été observée depuis le début du XXe siècle, et ce processus **ne cesse de s'intensifier** . Pour cette raison, on dit parfois que nous assistons à la **sixième extinction de masse**, également connue sous le nom d' Holocène .

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozzenia-bioroznorodnosci/D19qweFoa>





## Principales causes de perte de biodiversité :

- Changement d'utilisation des terres (ex. déforestation, monoculture intensive, urbanisation)
- Exploitation directe comme la chasse et la surpêche
- Changement climatique
- Pollution environnementale
- Espèces exotiques envahissantes

[https://www.europarl.europa.eu/pdfs/news/expert/2020/1/story/20201095T069929/20201095T069929\\_en.pdf](https://www.europarl.europa.eu/pdfs/news/expert/2020/1/story/20201095T069929/20201095T069929_en.pdf)

## Conséquence de la **croissance** des populations humaines et de la **demande croissante** en **viandes et peaux** :

- La chasse aux espèces sélectionnées a souvent été si intense qu'elle a conduit à leur **extinction**.
- Au 17ème siècle, l' **auroch** ( Bos primigenius ) a disparu d'Europe, le dromadaire **dodo** ( Raphus cucullatus ) a disparu de l'île Maurice, et la dernière **vache marine** ( Hydrodamalis gigas ) a été chassé près de l'île de Béring au 18ème siècle. Au XXe siècle, le **pigeon migrateur nord-américain** ( Ectopistes migratorius ) a disparu.

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19ogvFoa>



- La nourriture était également obtenue grâce à l'agriculture. De vastes zones étaient consacrées à la culture des plantes et au pâturage des animaux. Les ressources naturelles sont exploitées de plus en plus intensivement, ce qui a également un impact négatif sur l'environnement.
- La pêche est également devenue une menace pour la biodiversité : aujourd'hui, près de 30 % des pêcheries mondiales sont constamment **surexploitées**, et 50 % supplémentaires sont **exploitées** de manière si intensive qu'elles ne pourront bientôt **plus se régénérer**.
- Les changements négatifs ultérieurs de l'environnement naturel, en particulier sa pollution et sa dégradation, se sont produits et se produisent encore sous l'influence du développement de l'industrie, des transports, de la construction, de l'économie municipale et maintenant aussi du tourisme.

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19oqvFoa>

La cause la plus importante du déclin de la biodiversité est la réduction constante de la superficie des écosystèmes naturels. La déforestation est le plus gros problème, car **les forêts** sont les écosystèmes les plus précieux sur Terre du point de vue de la biodiversité.

Ils sont un refuge pour environ 75% des espèces terrestres vivant sur notre planète.

Ils sont le deuxième fournisseur mondial d'oxygène après les **océans** et un réservoir spécifique d'eau potable.

Ils agissent également comme un filtre à air naturel.

De plus, ils préviennent l'érosion des sols et stabilisent le climat.

Et leur entretien est important pour stopper le réchauffement climatique car ils absorbent d'énormes quantités de CO2.

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19oqvFoa>





- Chaque arbre est un habitat pour de nombreux **organismes** créant une biocénose spécifique . La **déforestation** signifie la perte de toutes ces fonctions, et donc la disparition d'un grand nombre d'espèces et des relations qui leur sont liées.
- Une raison importante de la menace pour la biodiversité est également la disparition des **écosystèmes de marécages, de marais et de tourbières** . Ces zones sont **drainées** et utilisées dans l'agriculture pour la culture de cultures. Les mesures de drainage, qui abaissent le niveau de l'eau, contribuent à la **perte** d'habitats par de nombreux **oiseaux aquatiques et humides** , et entraînent également l'extinction des **amphibiens** qui se reproduisent dans ces régions.

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19ogvFoa#:~:text=Istotnym%20powodem%20zagro%C5%BCenia,na%20tych%20obszarach>

- Une autre raison du **déclin** de la biodiversité mondiale est l'introduction d'espèces exotiques **envahissantes** dans les écosystèmes naturels.
- À l'échelle mondiale, cela a entraîné la **perte** d'environ la moitié des espèces indigènes. De nombreuses espèces exotiques sont introduites consciemment par l'homme , les considérant comme utiles dans **agriculture, sylviculture, horticulture** , autres accidentellement. Ceci est particulièrement favorisé par le développement des transports et du tourisme internationaux et intercontinentaux.
- **envahissantes** sont définies comme des espèces exotiques dans un écosystème donné, généralement originaires d'autres zones climatiques, qui ont trouvé des opportunités de développement très favorables dans de nouvelles conditions. De ce fait, ils ont commencé à se reproduire **en masse** et à **dominer** les écosystèmes. Ils ont aussi généralement la capacité de se propager très rapidement.

<https://view.genial.ly/7e9795cf682dd50db837a5f/presentation-human-influence-on-biological-diversity>

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19ogvFoa>



- En Pologne, les espèces envahissantes comprennent, par exemple, le vison **d'Amérique** ( Neovison vison) et le **raton laveur** (Procyon lotor ) - des animaux qui se sont échappés des **fermes à fourrure** ou en ont été relâchés et ont créé de nombreuses populations. Ils **s'adaptent facilement** aux nouvelles conditions, sont très **prolifères** , **menacent les oiseaux** nichant au sol et de nombreux **mammifères** . Ils habitent également des parcs nationaux et d'autres zones protégées, où des tentatives sont faites pour les éliminer.
- **Les Sosnowsky Berce du Caucase** ( Héracléum sosnowskyi ) est également une espèce envahissante, qui devait être cultivée pour ses vertus médicinales et utilisée comme fourrage, mais qui s'est révélée nocive pour l'homme et le bétail par ses propriétés brûlantes. À son tour, sa propagation dynamique est devenue une **menace sérieuse** pour la flore indigène.

<https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-bioroznorodnosci/D19oqvFoa>

**L'augmentation de la température globale** est également à l'origine d'un autre problème grave observé depuis les années 1970, à savoir la **fonte progressive des calottes polaires** . Les côtes gelées de l'Alaska, qui sont un lieu de reproduction et d'élevage pour les morses, fondent progressivement, ce qui signifie que les **femelles enceintes** sont obligées de rechercher de nouvelles zones inchangées. De ce fait, ils se pressent sur de petites plages encore couvertes de glace, formant des troupeaux de plusieurs dizaines de milliers d'individus.

**La disparition de la couverture de glace** affecte également les populations de l' **Adélie manchot** ( *Pygoscelis adélie* ). Ces oiseaux se nourrissent de krill en plongeant de la glace banquise , généralement proche de la colonie de reproduction. En raison du fait que les banquises côtières fondent de plus en plus vite et que le krill n'existe que sous la glace, les oiseaux doivent se nourrir de plus en plus loin du rivage. Pour cette raison, **ils laissent leurs poussins** pendant longtemps, ce qui explique leur mortalité accrue.

[https://sp16.piotrkow.pl/content/artykuly/files/Biologia%20%20a\\_c\\_d%20%2001-04.06.2020.docx](https://sp16.piotrkow.pl/content/artykuly/files/Biologia%20%20a_c_d%20%2001-04.06.2020.docx) , <https://zpe.gov.pl/a/zagrozenia-biodnorodnosci/D19oqvFoa>



## Le saviez vous...?

- Environ 80 % de la biodiversité mondiale est associée aux forêts.
- Californie. 1,6 milliard de personnes dépendent directement des forêts pour la nourriture, le logement, l'énergie, les médicaments et les revenus.
- Chaque année, 10 millions d'hectares de forêt sont perdus dans le monde - à peu près la taille de l'Islande - qui est responsable de 12 à 20 % de l'augmentation des émissions mondiales de gaz à effet de serre qui contribuent au changement climatique.
- La dégradation des terres affecte près de 2 milliards d'hectares - une superficie plus grande que l'Amérique du Sud.

<https://klmada2.los.gov.pl/chronmy-lazy/>

## le développement durable





Cofinancé par  
l'Union européenne

**Nous n'avons pas hérité la  
Terre de nos ancêtres.  
Nous  
l'avons empruntée à nos  
enfants.**

Source : pas d'auteur clair, le dicton figure parmi les proverbes indiens et chinois,  
il a également été utilisé par Antoine Marie Roger de Saint-Exupéry et Lester Brown

## le développement durable

*Le développement durable est une solidarité  
intergénérationnelle consistant à trouver de  
telles solutions qui garantissent la poursuite de la  
croissance , qui permettent l'inclusion active dans  
les processus de développement de tous les  
groupes sociaux , tout en leur donnant la  
possibilité de bénéficier de la croissance  
économique.*

<https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/zrownowazony-rozwoj>





Cofinancé par  
l'Union européenne

Au départ, les discussions sur le développement durable se limitaient à la nécessité de réduire l'impact négatif des économies sur l'environnement naturel.

Au fil des années, le concept s'est étoffé, alignant l'essence des trois facteurs de développement : respect de l'environnement, progrès social et croissance économique.

Actuellement, le concept de développement durable entre de plus en plus dans le courant dominant des discussions sur le développement socio-économique, devenant un principe horizontal, reflété dans toutes les politiques de développement.

<https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/zrownowazony-rozwoj>





Cofinancé par  
l'Union européenne

### Sources:

- <https://www.gaz.pl/photo/68534860-e12a-49ef-91d9-9313cd3e36d5>
- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/news/communications-material/>
- <http://www.un.org.pl/>
- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/>
- <https://www.un.org/development/desa/dspd/2030agenda-sdgs.html>

## 6 CLEAN WATER AND SANITATION





- l'eau potable risque d'être **limitée** .
- On estime qu'en 2050, au moins une personne sur quatre dans le monde vivra dans un pays connaissant une **pénurie chronique ou périodique d'eau potable** .
- La sécheresse affecte certaines des régions les plus pauvres du monde, ce qui ne fait qu'intensifier l'apparition de **la faim et de la malnutrition** .

<https://www.un.org/pl/cst6>

## Faits

- Un établissement de santé sur quatre ne dispose pas de services d'eau de base.
- 3 personnes sur 10 n'ont pas accès à l'eau potable et 6 personnes sur 10 n'ont pas accès à un assainissement sûr.
- Au moins 892 millions de personnes pratiquent encore la défécation en enclos.
- Entre 1990 et 2015, le nombre de personnes utilisant des sources d'eau potable améliorées est passé de 76 % à 91 %.
- Plus de 40% de la population mondiale souffre encore de pénurie d'eau et cette proportion devrait continuer à augmenter. Plus de 1,7 milliard de personnes vivent dans des bassins fluviaux qui utilisent plus d'eau qu'ils n'en ajoutent.

<https://www.un.org/pl/cst6>



Cofinancé par  
l'Union européenne

- 2,4 milliards de personnes **n'ont pas accès** à des installations sanitaires de base telles que des toilettes et des latrines.
- Plus de 80 % des **eaux usées non traitées** générées par les activités humaines se déversent dans les rivières ou la mer.
- Dans 80% des ménages sans accès à l'eau, les femmes et les filles sont chargées d'aller chercher l'eau de la zone locale.
- Chaque jour, 1 000 enfants en moyenne **meurent** de diarrhée et de ses complications, qui sont des maladies évitables d'origine hydrique ou liées à l'assainissement.
- Environ 70 % de l'eau utilisée pour l'irrigation provient de rivières, de lacs et de sources souterraines.
- Les inondations et autres catastrophes liées à l'eau représentent 70 % de tous **les décès causés par des catastrophes naturelles**.

## 7 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY







## Faits

- 13% de la population mondiale n'a toujours pas accès à l'électricité moderne.
- 3 milliards de personnes dépendent du charbon, du bois et du charbon de bois et des déchets animaux pour cuisiner et se chauffer.
- L'énergie est la principale cause du changement climatique, représentant environ 60 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre.
- En 2012, la pollution due à la combustion de carburant a causé 4,3 millions de décès, dont 60 % de femmes et de filles.
- En 2015, la part des énergies renouvelables dans la consommation totale d'énergie a atteint 17,5 %.

<https://www.un.org/pl/oa17>

## 11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES





## Faits:

- Aujourd'hui, 3,5 milliards de personnes - la moitié de la population humaine - vivent dans **les villes**, et d'ici 2030, il est prévu que 5 milliards de personnes vivront dans les villes.
- Dans les décennies à venir, les pays en développement représenteront 95 % de l'expansion urbaine.
- Aujourd'hui, 883 millions de personnes **vivent dans des bidonvilles**, principalement en Asie de l'Est et du Sud-Est.

- Les villes du monde n'occupent qu'environ 3 % de la superficie de la Terre, alors qu'elles consomment 60 à 80 % de l'énergie et produisent 75 % des **émissions de dioxyde de carbone**.
- **L'urbanisation rapide** a un impact sur les ressources en eau douce, les eaux usées, l'environnement et la santé publique.
- En 2016, 90% des citoyens respiraient **pollués air**. 4,2 millions de personnes sont mortes à cause de la pollution de l'air. Plus de la moitié de la population urbaine mondiale était exposée à des niveaux de pollution atmosphérique au moins 2,5 fois supérieurs à la limite légale.

<https://www.un.org/pl/cel11>



Cofinancé par  
l'Union européenne

# 12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION



## Faits:

- Si, selon les estimations, la population mondiale passe à 9,6 milliards d'ici 2050, alors nous aurons besoin de ressources naturelles en quantité correspondant à trois fois les ressources de notre planète afin de maintenir notre mode de vie actuel.
- Avec l'utilisation accrue de minéraux non métalliques dans les infrastructures et la construction, il y a eu une amélioration significative du niveau de vie. L'empreinte matérielle par habitant dans les pays en développement est passée de 5 tonnes métriques en 2000 à 9 tonnes métriques en 2017.
- 93 % des 250 plus grandes entreprises mondiales rendent compte de leurs activités de développement durable.

<https://www.un.org/pl/oe12>



## Énergie

- Si les gens du monde entier utilisaient **des ampoules à économie d'énergie**, 120 milliards de dollars seraient économisés chaque année.
- Malgré le développement de technologies favorisant une utilisation efficace de l'énergie, sa consommation dans les pays de l'OCDE augmentera de 35 % d'ici 2020. L'énergie utilisée à des fins commerciales et résidentielles représente le deuxième poste de sa consommation mondiale après le transport.
- En 2002, le marché automobile des pays de l'OCDE comptait 550 millions de véhicules, dont 75 % de voitures particulières. D'ici 2020, le nombre de voitures particulières devrait augmenter de 32 %. Dans le même temps, le taux de miles augmentera de 40 % et le nombre de vols triplera.
- Les ménages consomment 29 % de l'énergie mondiale et contribuent à 21 % des émissions de dioxyde de carbone
- En 2015, la part des énergies renouvelables dans la consommation totale d'énergie était de 17,5 %.

<https://www.un.org/pl/ceh12>

## Nourriture

- La production alimentaire n'est pas la seule à avoir un impact environnemental important (agriculture, transformation des aliments). Aussi, les ménages, par le choix des produits alimentaires, l'alimentation et les habitudes, influencent leur environnement, la quantité d'énergie consommée et le gaspillage alimentaire.
- Chaque année, environ un tiers de tous les aliments produits - 1,3 milliard de tonnes de nourriture, d'une valeur d'environ 1 billion de dollars - **est gaspillé dans les maisons ou les magasins**, ou en raison de mauvaises pratiques de transport et de récolte.
- 2 milliards de personnes dans le monde sont en surpoids ou obèses.
- La dégradation des terres et **la baisse de la fertilité des sols**, l'utilisation non durable de l'eau, la surpêche et la dégradation de l'environnement marin réduisent la capacité de l'environnement à nous fournir de la nourriture.
- À l'échelle mondiale, le secteur alimentaire consomme **30 %** de l'énergie consommée et est responsable de 22 % des émissions totales de gaz à effet de serre.

<https://www.un.org/pl/ceh12>



# 13 CLIMATE ACTION



## Faits:

- Entre 1880 et 2012, la **température moyenne mondiale a augmenté** de 0,85°Celsius. À titre d'exemple, une augmentation de température de 1<sup>o</sup> Celsius entraîne une **réduction de 5 % du rendement en grains** . Dans les années 1981-2002, en raison du **réchauffement climatique** , il y a eu une réduction significative **du niveau de récolte de maïs, de blé** et d'autres cultures importantes d'un montant de 40 mégatonnes par an.
- Les températures des océans ont augmenté, les chutes de neige ont diminué, la couverture de glace a diminué et le niveau de la mer a monté. Entre 1901 et 2010, le niveau moyen de la mer dans le monde a augmenté de 19 cm à mesure que les océans s'étendaient en raison du **réchauffement climatique** et **de la fonte des glaciers** . Depuis 1979, la quantité de glace dans la mer Arctique n'a cessé de diminuer. Chaque décennie, 1,07 million de km<sup>2</sup> de glace fondent.





- En supposant que le niveau actuel de concentration et le volume des émissions de gaz à effet de serre soient maintenus, à la fin de ce siècle, la **température sur Terre augmentera** de plus de 1,5° Celsius par rapport aux années 1850-1900. Dans le même temps, la température des eaux océaniques augmentera et la couverture de glace continuera de fondre. On estime que d'ici 2065, le niveau moyen de la mer sera **réduit** de 24 à 30 cm et d'ici 2100 de 40 à 63 cm. La plupart d'entre eux **persisteront** pendant des siècles, même si nous parvenons à limiter les émissions de gaz à effet de serre.
- mondiales **de dioxyde de carbone** ont augmenté de près de 50 % depuis 1990.

- Entre 2000 et 2010, les émissions mondiales de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) ont augmenté plus rapidement qu'au cours des trois décennies précédentes.
- Il est **encore possible**, en utilisant un large éventail de mesures technologiques et en modifiant les modèles de comportement, **de réduire le taux** d'augmentation de la température moyenne de la Terre de 2° Celsius par rapport aux niveaux préindustriels.
- **Les changements** institutionnels et technologiques donnent une chance supérieure à zéro que le taux de réchauffement climatique ne dépasse pas ce seuil.

<https://www.un.org/pl/cel1.3>



Cofinancé par  
l'Union européenne

# 14 LIFE BELOW WATER



## Faits:

- Les océans couvrent les trois quarts de la surface de la Terre, contiennent 97 % de l'eau de la planète et représentent 99 % de l'espace habitable de la Terre.
- Plus de trois milliards de personnes dépendent de la biodiversité marine et côtière pour rester vivant.
- À l'échelle mondiale, la valeur marchande annuelle des ressources marines et côtières et de la production industrielle est estimée à 3 000 milliards de dollars, soit environ 5 % du PIB mondial.
- Il existe près de 200 000 espèces identifiées dans les océans, mais le nombre réel pourrait se chiffrer en millions.



- Les océans **absorbent** environ 30 % du dioxyde de carbone produit par les activités humaines et ainsi atténuer les effets du réchauffement climatique.
- **plus grande source** de protéines au monde ; pour plus de 3 milliards de personnes, elles sont la principale source de protéines.
- **fournit** directement et indirectement **des emplois** à plus de 200 millions de personnes.

- Les subventions à la pêche **s'épuisent** rapidement de nombreuses espèces de poissons et **entravant les efforts** de préservation et de restauration des pêcheries mondiales et des emplois connexes. En raison des subventions, la pêche en mer génère 50 milliards de dollars de bénéfices annuels de moins que ce qui est potentiellement possible.
- **L'acidité** des océans **a augmenté** de 26 % depuis le début de la révolution industrielle.
- Les eaux côtières sont **polluées** et **eutrophisées** . Si aucune mesure n'est prise, on estime que l'eutrophisation **augmentera** dans 20 % des grands écosystèmes marins d'ici 2050.

<https://www.un.org/pl/ce114>





# 15 LIFE ON LAND



## Les forêts

- Les forêts couvrent 30,7 % de la surface de la Terre. Ils assurent non seulement la sécurité alimentaire et un abri pour diverses formes de vie, mais jouent également un rôle clé dans la lutte contre le changement climatique, la protection de la biodiversité, ainsi qu'un lieu de résidence pour les peuples autochtones.
- La **protection des forêts** améliorera les processus de gestion des ressources naturelles et **augmentera** la productivité des terres.
- Nous **perdons** 13 millions d'hectares de forêts chaque année, et la dégradation continue des terres arides a conduit à la **désertification** de 3,6 milliards d'hectares. Même si près de 15 % de la superficie est actuellement protégée, la biodiversité est toujours menacée.



- Les forêts sont la principale source de revenus d'environ 1,6 milliard de personnes, dont environ 70 millions d'autochtones.
- Les forêts sont habitées par plus de 80 % de toutes les espèces d'animaux, de plantes et d'insectes qui vivent sur terre.
- Entre 2010 et 2015, la superficie forestière mondiale a diminué de 3,3 millions d'hectares. Cela a un impact particulier sur la vie des pauvres vivant à la campagne, qui vivent principalement des matières premières forestières, de la flore et de la faune.

## Désertification

- 2,6 milliards de personnes vivent **directement** de l'agriculture, avec 52% des terres agricoles plus ou moins affectées par la dégradation des sols.
- On estime que le niveau de perte de terres arables est **30 à 35 fois plus élevé** qu'à n'importe quel moment de l'histoire.
- En raison de **la sécheresse et de la désertification**, nous perdons 12 millions d'hectares (23 hectares par minute) chaque année, sur lesquels 20 millions de tonnes de céréales pourraient être cultivées.
- 74% des pauvres du monde sont directement touchés par la dégradation des terres.



## Biodiversité

- Sur les quelque 8 300 espèces animales connues, 8 % sont déjà éteintes, tandis que 22 % sont **menacées d'extinction** .
  - Sur plus de 80 000 espèces d'arbres, seulement moins de 1 % ont été étudiées pour leur utilité potentielle.
  - Le poisson fournit 20 % des protéines animales à 3 milliards de personnes. Seules dix espèces de poissons représentent 30% des captures marines et seulement dix espèces de poissons représentent 50% de la production aquacole.
  - Plus de 80% de l'alimentation humaine est basée sur les plantes. Seuls trois grands types de céréales - le riz, le maïs et le blé - couvrent 60 % des besoins énergétiques.
- 
- Au moins 80 % des personnes vivant dans les zones rurales des pays en développement comptent sur **la phytothérapie traditionnelle** comme principale forme de soins de santé.
  - **Les micro-organismes et les invertébrés** sont cruciaux pour les écosystèmes, mais nous ne comprenons pas encore pleinement leur rôle dans le fonctionnement des écosystèmes et les sous-estimons encore.
  - Le braconnage illégal et le commerce d'espèces sauvages sont des activités qui vont à l'encontre de **la protection de l'environnement** . Près de 7 000 espèces d'animaux et de plantes dans 120 pays sont vendues illégalement.

<https://www.un.org/pl/cel15>



# LE BROUILLARD

## Smog

- [ang. 'fumée', 'brouillard'],
- brouillard contenant de la pollution de l'air atmosphérique;
- le smog est créé par **les polluants primaires** (poussières, gaz et vapeurs émis par **les installations industrielles, les centrales électriques**, les moteurs à combustion interne des véhicules à moteur, etc.) et les produits de leurs transformations photochimiques et chimiques se produisant dans des conditions d'inversion de température par temps sans vent ; la formation de smog est favorisée par la localisation des zones à risque de smog dans les dépressions.



Le smog photochimique, également connu sous le nom de smog oxydatif, se forme lors d'un fort ensoleillement à la suite de transformations photochimiques se produisant à des concentrations élevées d'oxydes d'azote, d'hydrocarbures, en particulier insaturés (alcènes) et d'autres composants des gaz d'échappement (principalement automobiles); ces composés créent **des radicaux très réactifs**, qui à leur tour subissent des modifications chimiques pour former **des substances toxiques**, principalement des peroxydes, par exemple le peroxyacétyl *nitrate* (POËLE); Les composants de ce type de smog sont également : l'ozone, le monoxyde de carbone, les oxydes d'azote, les aldéhydes, les hydrocarbures aromatiques.

Le smog acide, également appelé brouillard industriel, se forme dans un air humide fortement pollué par des gaz dits acides, principalement du soufre dioxyde de carbone (SO<sub>2</sub>) et dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) et poussière de charbon ; il se produit principalement dans les régions où les maisons sont chauffées en brûlant du charbon et d'autres combustibles solides.

<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/smog;3976775.html>



Cofinancé par  
l'Union européenne

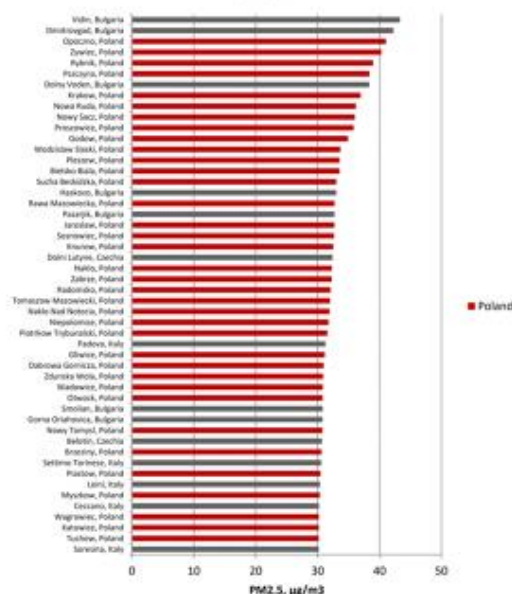
Dans les statistiques générales de l'Union européenne, la **Bulgarie** gagne en dépassant les normes de pollution de l'air fixées pour 2020 dans 83% des villes.

**La Pologne** occupe la deuxième place avec un score de 72 %.



<https://www.focus.pl/artykul/ranking-smog-on-50-most-polluted-cities-eu-az-36-1s-in-polsce-180509043616>

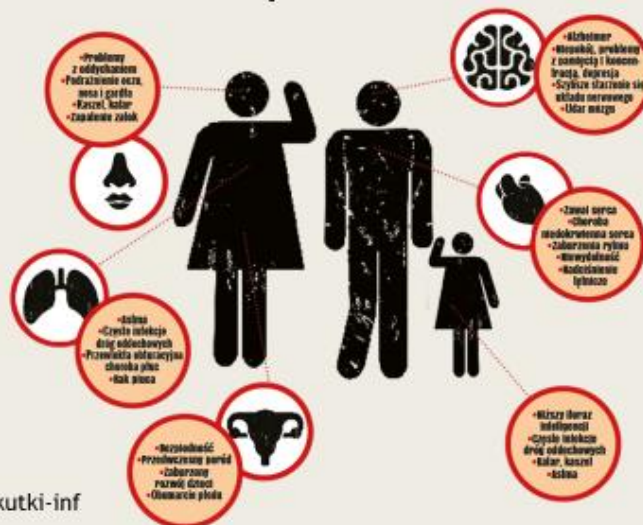
50 most polluted cities in the European Union







## Smog - effets sur les personnes



<https://smog.edu.pl/skutki-inf>

- Les effets à court terme, qui sont temporaires, comprennent des maladies telles que **la pneumonie** ou **la bronchite**. Ils comprennent également une gêne telle qu'une irritation du nez, de la gorge, des yeux ou de la peau. La pollution de l'air peut également causer des maux de tête, des étourdissements et des nausées. **Les mauvaises odeurs** produites par les usines, les ordures ou les systèmes d'égouts sont également considérées comme de la pollution de l'air. Ces odeurs sont moins graves mais toujours désagréables.

<https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>





- Les effets à long terme de la pollution de l'air peuvent durer des années ou toute une vie. Ils peuvent même entraîner la **mort d'une personne**. **Les effets** à long terme de la pollution de l'air sur la santé comprennent les maladies cardiaques, le cancer du poumon et les maladies respiratoires telles que l'emphysème. La pollution de l'air peut également causer **des dommages à long terme** aux nerfs, au cerveau, aux reins, au foie et à d'autres organes. Certains scientifiques soupçonnent que les polluants atmosphériques causent **des malformations congénitales**. Près de 2,5 millions de personnes meurent chaque année dans le monde des effets de la pollution de l'air extérieur ou intérieur.

<https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>

- Les gens réagissent différemment aux différents types de pollution de l'air. Les jeunes enfants et les adultes plus âgés, dont le système immunitaire a tendance à être plus faible, sont souvent plus sensibles à la pollution. Des conditions telles que l'asthme, les maladies cardiaques et les maladies pulmonaires peuvent être aggravées par l'exposition à la pollution de l'air. La durée d'exposition ainsi que la quantité et le type de polluants sont également des facteurs.

<https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>



- L' [Organisation mondiale de la santé](#) (OMS) fournit des preuves de liens entre l'exposition à la pollution de l'air et le diabète de type 2, l'obésité, l'inflammation systémique, la maladie d'Alzheimer et la démence. Le [Centre international de recherche sur le cancer](#) a classé la pollution de l'air, en particulier les PM<sub>2,5</sub>, parmi les principales causes de cancer. Une [étude mondiale](#) récente a révélé que **l'exposition chronique peut affecter tous les organes du corps**, compliquant et exacerbant les problèmes de santé existants.

<https://www.eea.europa.eu/themes/air/health-impacts-of-air-pollution>

- L' [AEE estime qu'en 2019](#), environ 307 000 décès prématurés étaient attribuables aux PM<sub>2,5</sub> dans les 27 États membres de l'UE. Le dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>) était lié à 40 400 décès prématurés et l'ozone troposphérique à 16 800 décès prématurés.

Voir la carte

<https://eea.maps.arcgis.com/apps/InteractiveLegend/index.html?appid=f008e0dc0ce24edfae5463748de10f27>



## Effets sur l'environnement :

Comme les humains, les animaux et les plantes, des écosystèmes entiers peuvent subir les effets de **la pollution de l'air** . La brume, comme le smog, est un type visible de pollution de l'air qui obscurcit les formes et les couleurs. La pollution atmosphérique brumeuse peut même étouffer sons .

Les particules de pollution de l'air finissent par retomber sur Terre. La pollution de l'air peut **contaminer directement** la surface des plans d'eau et des sols. Cela peut **tuer les cultures** ou **réduire** leur rendement. Il peut tuer de jeunes arbres et d'autres plantes.

<https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>

- Les particules de dioxyde de soufre et d'oxyde d'azote dans l'air peuvent créer **des pluies acides** lorsqu'elles se mélangent à l'eau et à l'oxygène dans l'atmosphère. Ces polluants atmosphériques proviennent principalement **des centrales électriques au charbon** et **des véhicules à moteur** . Lorsque les pluies acides tombent sur Terre, elles endommagent les plantes en modifiant la composition du sol ; **dégrade la qualité de l'eau** des rivières, des lacs et des ruisseaux; endommage les cultures; et peut entraîner la dégradation des bâtiments et des monuments.
- Comme les humains, les animaux **peuvent souffrir des effets sur la santé** de l'exposition à la pollution de l'air. Les malformations congénitales, les maladies et les taux de reproduction plus faibles ont tous été attribués à **la pollution de l'air** .

<https://education.nationalgeographic.org/resource/air-pollution>



Cofinancé par  
l'Union européenne



If you suffer from cardiovascular diseases, contact your doctor



Do not go out for a walk and do not take your child for a walk



Do not air the apartment



Do not play sports outside



Wear a dust mask



Turn on the dust collector

<https://smog.edu.pl/skunkid-inf>

## Ressources en eau

- **La Terre**, observée depuis l'espace, a une couleur **bleue**, car jusqu'à **71%** de sa surface est recouverte d'**eau**, qui reflète la partie bleue du spectre solaire.
- La grande quantité d'eau sur Terre est salée et donc imbuvable. La salinité moyenne de l'eau de mer dépend du type de réservoir : les eaux libres de l'océan contiennent environ 33 g de sel par litre, les eaux de la mer Méditerranée - environ 40 g/l, et les eaux du golfe Persique autant à 48 g/l.
- Moins de 3 % de l'eau mondiale est **potable**, dont 2,5 % d'eau gelée dans l'Antarctique, l'Arctique et les glaciers.



- Seulement 0,5 % de l'eau potable est utilisée pour les besoins humains et écosystémiques.
- La majeure partie de l'eau douce, environ 70%, est stockée dans les glaciers et la neige principalement en Antarctique.

<https://zpe.gov.pl/a/wody-i-ich-ochrona/D7spMF3Lo>

## Eau

- L'eau est contaminée et est auto-nettoyant
- L'homme pollue l'eau plus vite que la nature ne peut la nettoyer en la recyclant, dans les rivières et les lacs.
- Plus d'un milliard de personnes dans le monde n'ont toujours pas accès à l'eau potable.
- L'utilisation excessive de l'eau contribue au stress hydrique mondial.
- L'eau naturelle est gratuite, mais l'infrastructure nécessaire pour l'acheminer coûte cher.

<https://www.un.org/pl/cell2>



## L' eau

- L'eau est une ressource précieuse : [Moins de 3% de l'eau mondiale est douce \(potable\)](#) , dont 2,5% est gelée dans l'Antarctique, l'Arctique et les glaciers. Et [les humains abusent et polluent l'eau plus vite](#) que la nature ne peut recycler et purifier l'eau des rivières et des lacs.
- L'utilisation intelligente de l'eau peut nous aider à assurer un flux constant d'eau propre et salubre.
- Vous pouvez économiser de l'eau en prenant des douches plus courtes, en fermant le robinet lorsque vous vous brossez les dents, en installant des toilettes à faible débit et bien d'autres façons.
- Avec une douche d'environ 10 minutes par jour, une personne moyenne consomme l'équivalent de plus de [100 000 verres d'eau potable](#) chaque année.
- [La grave pénurie d'eau touche environ 4 milliards de personnes](#) , soit près des deux tiers de la population mondiale, au moins un mois par an.
- [L'agriculture est de loin le plus grand consommateur d'eau](#) , représentant 72 % des prélèvements d'eau annuels dans le monde. Passer à une alimentation à base de plantes est l'une des actions les plus efficaces que l'on puisse entreprendre pour économiser l'eau.

<https://www.un.org/en/actnow/facts-and-figures>

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/climate-action-superheroes-info/>

L'empreinte eau, c'est-à-dire ce que **vous** pouvez **faire** !  
Nous utilisons d'énormes quantités d'eau chaque jour.  
Directement - en se lavant les mains, en nettoyant, en cuisinant ou en buvant - et indirectement via l' **achat** de divers produits tels que de la nourriture, des vêtements, du papier, de l'électronique ou des meubles .

Saviez-vous que de grandes quantités d'eau sont nécessaires pour produire chacune de ces choses ?





## Cofinancé par l'Union européenne

### ŚLAD WODNY DLA WYBRANYCH PRODUKTÓW



Jedna kropka to ekwiwalent 50 litrów słodkiej wody zużywanej podczas wytwarzania danego produktu.  
Przedstawione wyliczenia są przykładowe i mogą się różnić w zależności od pochodzenia i procesu produkcji.

Źródło: <https://www.nurture.com.pl>

[https://skonsument.pl/materialy/publi\\_711\\_prawda\\_wszystkie\\_woda.pdf](https://skonsument.pl/materialy/publi_711_prawda_wszystkie_woda.pdf)

	Quantité moyenne d'eau utilisée [l]
Consommation d'eau domestique	
Douche	30 (5 minutes)
Se baigner dans une baignoire	60
Lavage en machine	95
Se brosser les dents avec le robinet ouvert	6
Se brosser les dents avec le robinet fermé	1
Se brosser les dents avec une tasse d'eau	0,2
Robinet qui fuit (1 goutte/s)	12 mille par an





## Salle de bains:

1. En attendant que l'eau de la douche se réchauffe, vous pouvez placer un seau ou un bol en dessous pour recueillir l'eau froide qui s'écoulerait autrement dans le drain. Plus tard, vous pourrez l'utiliser, par exemple, pour arroser les plantes.
2. Contrôlez votre consommation d'eau lorsque vous vous lavez les mains et les dents. Vous pouvez utiliser une tasse pour vous brosser les dents.
3. Vérifiez que tous les robinets sont étanches et que l'eau ne s'échappe pas par des joints brisés.
4. Investissez dans des toilettes à eaux grises. Cette solution devient de plus en plus populaire sur le marché.
5. Installez des aérateurs dans les robinets et une douche à effet pluie dans la douche. C'est aussi un bon moyen d'augmenter votre épargne.
6. Ne faites pas fonctionner le lave-linge tant qu'il n'est pas plein. Essayez d'activer le mode ECO, qui a un temps de trempage accru, grâce auquel il utilise moins d'énergie.
7. Faites attention à la durée du bain - vous n'avez pas besoin de beaucoup de temps pour vous laver.

[https://ekonsument.pl/materialy/publ\\_711\\_przedo\\_wszystkim\\_woda.pdf](https://ekonsument.pl/materialy/publ_711_przedo_wszystkim_woda.pdf)

## Cuisine:

- Ne gaspillez pas les aliments qui consomment beaucoup d'eau pour être produits.
- Ne faites pas fonctionner le lave-vaisselle tant qu'il n'est pas plein. Lorsque vous décidez d'acheter un lave-vaisselle, choisissez-en un doté d'un **système d'économie d'eau** intégré .
- Lorsque vous faites bouillir de l'eau dans la bouilloire, **versez-y autant d'eau que nécessaire** . Si vous avez un excès, vous pouvez le verser dans un thermos qui maintiendra la température, vous n'aurez donc pas à chauffer à nouveau l'eau.
- Utilisez l'eau du lavage des légumes et des fruits pour arroser les plantes.

[https://ekonsument.pl/materialy/publ\\_711\\_przedo\\_wszystkim\\_woda.pdf](https://ekonsument.pl/materialy/publ_711_przedo_wszystkim_woda.pdf)



## Balcon/jardin :

- Arroser plantes le matin ou le soir . En conséquence, moins d'eau s'évapore des plantes.
- À partir du surplus d'eau accumulé, vous pouvez préparer un abreuvoir pour les pollinisateurs, mais n'oubliez pas qu'il doit être sans danger pour eux. Pour ce faire, jetez des cailloux et/ou des bâtons à l'intérieur afin que les insectes puissent s'asseoir sur quelque chose.
- Installez le réservoir sous la gouttière. La collecte de l'eau de pluie est également un excellent moyen d'arroser les plantes de la ville. C'est plus facile que vous ne le pensez!
- Si possible, aménagez un jardin de pluie ( biorétention établissement ).

## Le principe des 6R





## Principe des 6 R

- **Repensez** - demandez-vous si vous avez vraiment besoin de l'article.
- **Refuser** - c'est-à-dire n'achetez pas ce qui contribue à augmenter la quantité de déchets dans votre maison, par exemple des légumes ou des fruits emballés dans du plastique ou des t-shirts bon marché. De cette façon, en tant que consommateurs, nous signalons aux producteurs ce qui nous tient vraiment à cœur.
- **Réduire** - limitez la quantité de choses que vous utilisez, demandez-vous si vous avez vraiment besoin de chacune d'entre elles. Essayez d'introduire l'esprit du minimalisme et n'achetez que ce dont vous avez vraiment besoin.
- **Réutiliser** - échanger et donner des objets inutiles à quelqu'un qui pourrait en avoir besoin, **déterminer** s'ils ne peuvent pas avoir une fonction différente. Lorsque vous recherchez quelque chose de nouveau, **demandez-vous** s'il ne vaut pas mieux opter pour un article d'occasion.
- **Réparer** - ne jetez pas immédiatement un article légèrement endommagé, peut-être qu'il sera **réparé** et vous servira pendant des années.
- **Recycler** - **trier les déchets** et contribuer au traitement des matières premières secondaires, par exemple bouteilles en verre/compost .

<https://niechtyjcieplaneta-edition2021-2022.onet.pl/odpady/segreguj-smieci/zasada-fr-pomaga-ratowac-smadowisko/1ft1py2> Article préparé par le PNUE-GRID-Warszawa.



[https://www.ekonsument.pl/a67196\\_zasada\\_6r\\_w\\_praktyki\\_Czy\\_prakyczny\\_pora\\_dnik\\_jak\\_konsumowac\\_odpowiedzialnie\\_.html](https://www.ekonsument.pl/a67196_zasada_6r_w_praktyki_Czy_prakyczny_pora_dnik_jak_konsumowac_odpowiedzialnie_.html)

## Repensez , c'est-à-dire pensez si vous avez vraiment besoin d'une chose donnée.

- Nous faisons souvent **des achats impulsifs** , sans nous demander si nous avons vraiment besoin d'une chose donnée. Ce principe nous incite à **penser de manière critique** . Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les appareils électroménagers tombent en panne le plus souvent lorsque la garantie expire ? Pourquoi le lendemain de la première d'un nouveau smartphone, un autre fait déjà son apparition ? Pourquoi le coût des réparations oscille-t-il souvent autour de l'achat de nouveaux équipements ? Cela se fait par le biais du marketing, qui alimente la spirale des ventes. L'ONU rapporte que depuis plusieurs années, le monde produit plus de 20 millions de tonnes de déchets électroniques par an.



## Repensez en pratique:

- Ne vous laissez pas manipuler par les publicités. **Soyez un consommateur critique !**
- Décidez comment, quoi et quand vous achetez. Explorez vos besoins réels.
- Faites attention aux détails du produit, le pays d'origine, bref : **lisez bien les étiquettes** , et en cas de doute, **renseignez-vous auprès du vendeur** .
- Apprécier et acheter des produits polonais, cela contribue à réduire l'empreinte carbone.
- Achetez des produits certifiés (GOTS, Fairtrade, FairWear, OEKO-TEX).

## Refuser

- Refusez et ne vous laissez pas entraîner dans **une consommation compulsive** . Ce principe encourage le minimalisme et accorde plus d'attention aux questions intangibles telles que **l'harmonie, la paix, l'équilibre et la nature** . Refuser contribue à favoriser les mouvements lents (slow life, slow food, etc.) De plus en plus de personnes commencent à se préoccuper de l'équilibre travail-vie personnelle. Depuis peu, l'attitude de déconsommation, c'est-à-dire limiter consciemment ses achats, s'est popularisée. Il s'avère qu'une croissance économique continue n'est pas une garantie de bonheur, on dit de plus en plus souvent que le bonheur est causé par des facteurs non matériels, tels que : la communion avec la nature, des amitiés durables, la culture, des communautés locales fortes, etc.





## Refuser en pratique :

- Limitez les déplacements en magasin, cela **vous fera gagner du temps** et vous apprendra à mieux vous organiser et planifier.
- Ne traitez pas la mode comme une thérapie pour les mauvais jours, essayez d'aborder l'**achat** de vêtements avec **modération**.
- N'oubliez pas que vous n'êtes pas toujours obligé d'être en ligne. C'est bien de se déconnecter de temps en temps et de voir ce que l'on peut faire de son temps libre.
- Pensez à ce que vous voyez comme un **sentiment de bonheur** : est-ce que c'est acheter de nouveaux vêtements ou peut-être rencontrer des amis ?

## Réduire

- **Réduire, acheter moins**. Limitez-vous au strict minimum. Comme vous le savez, la quantité que nous achetons a une incidence sur la quantité de matières premières, d'énergie et d'eau que nous utilisons. **Il convient** de garder à l'esprit l'état de notre planète.
- Savez-vous ce **qu'est une empreinte carbone ?** C'est la quantité de tous les gaz à effet de serre (dioxyde de carbone, méthane et plusieurs autres gaz) émis en raison des activités humaines. Pour un Polonais moyen, l'empreinte carbone est de 8 000 kg de CO<sub>2</sub>. Pendant ce temps, l'objectif mondial n'est que de 2 000 kg de CO<sub>2</sub> par personne. Il existe même des sites Web spéciaux où vous pouvez calculer approximativement votre empreinte carbone (<https://waznamisjздrowaemisja.pl/kalkulator-sladu-weglowego>). Calculez et réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour le réduire. Voici quelques conseils.



## Réduire en pratique:

- Ne jetez pas de nourriture. Achetez seulement autant que vous pouvez en consommer.
- Abandonnez les doubles emballages réutilisables. Essayez d'acheter des produits avec un emballage minimal.
- Emportez votre propre sac à provisions avec vous.
- Si vous pouvez choisir le vélo plutôt que la voiture ou les transports en commun, n'hésitez pas à le faire !
- Éteignez les appareils qui ne fonctionnent pas, **ne gardez pas** inutilement les chargeurs dans les prises, imprimez recto verso (si nécessaire). Ce sont de petites choses, mais pendant la journée, il peut y avoir une assez longue liste d'actions qui peuvent être prises pour le faire fonctionner plus efficacement et de manière optimale.

## Réutiliser

- Utiliser les produits de manière répétée, dans la lignée de **l'upcycling**, c'est-à-dire une méthode de réutilisation et **de donner une nouvelle vie** à un produit. Au lieu de **jeter**, réfléchissez à la façon dont vous pouvez réutiliser un article. L'upcycling est un excellent exercice de créativité ! Un vieux t-shirt peut servir de torchon de cuisine, une boîte à crème glacée est parfaite pour congeler du persil, les coquilles d'œufs servent d'engrais pour les plantes, le marc de café est un excellent gommage. Ce ne sont là que quelques conseils pour donner une seconde vie à un produit. Il y en a certainement beaucoup plus, la seule chose qui peut être une limite est notre imagination.





## Réutiliser en pratique:

- Les chutes de papier peuvent être utilisées pour prendre des notes, des brouillons .
- Partagez des vêtements, des livres, des jouets que vous n'utilisez plus.
- Participez à des échanges de vêtements sans numéraire (appelés swap parties).
- Utilisez des bocaux pour les conserves maison (n'en achetez pas de neufs !).
- Échangez des films, des livres, des CD, etc. avec vos amis. Cela évitera d'acheter les mêmes choses par plusieurs personnes et contribuera certainement à resserrer et à renforcer la relation.

## Récupérer

- Avant de décider de remplacer l'équipement, essayez de **le réparer** ou engagez quelqu'un qui répare l'équipement. Il y a quelques décennies à peine, réparer des appareils électroménagers, des chaussures ou des vêtements était la norme . Les gens utilisaient du matériel qui **fonctionnait parfaitement depuis de nombreuses années** , et s'il tombait en panne, il était réparé. Aujourd'hui, nous vivons à une époque où la réparation **n'est pas "incluse"**. **Notez que les fabricants "vieillissent"** souvent intentionnellement un produit afin que le consommateur puisse rapidement le remplacer par un modèle plus récent. C'est souvent plus rentable que la réparation.



## Récupérer en pratique :

- Apprenez à connaître les services locaux tels qu'un **cordonnier, un tailleur, un maroquinier, un relieur**, etc.
- Utilisez des points de réparation électroniques.
- Soutenir et s'engager dans les réseaux sociaux campagnes luttant contre **le consumérisme** et les pratiques déloyales des producteurs. Rappelez -vous - votre voix et vos actions comptent.
- Si vous le pouvez, utilisez un ordinateur de bureau (il est beaucoup plus facile d'y apporter des améliorations et de remplacer des composants que sur un ordinateur portable).

## Recycler

- **R récupérer et réutiliser** les déchets et les matières premières à partir desquels le produit a été fabriqué. Il est important de trier correctement les déchets pour faciliter leur **recyclage ultérieur**. Les conteneurs pour les déchets électriques, les piles et les lampes fluorescentes devraient être particulièrement importants pour nous. Il est important que les déchets nocifs qu'ils émettent ne pénètrent pas dans les eaux souterraines et le sol.



## Recycler en pratique:

- Triez correctement vos déchets.
- Jetez les déchets électroniques dans des poubelles ordinaires (amenez-les dans des endroits spécialement conçus à cet effet).
- Rapportez les médicaments périmés à la pharmacie.
- Compostez vos déchets organiques.

## Exercice - tri des déchets



Cofinancé par  
l'Union européenne



## Où jeter les déchets après rénovation ?

- Dans la vie de chacun, il existe aussi des situations atypiques ou rares dans lesquelles un type de déchet particulier survient occasionnellement. Une rénovation, par exemple, peut être un tel événement. Il y a beaucoup d'agitation impliquée. Les meubles sont souvent livrés dans des emballages, des contenants de peinture, du ruban adhésif, du polystyrène et de nombreux autres produits sont laissés pour compte. Dans quels récipients dois-je les mettre ? Voici un guide de référence rapide que tout le monde trouvera utile.

<https://www.leroymerlin.pl/kuchnia/segregacja-smieci-w-pigulce-zasady-i-dobre-praktyki,e16818,02722.html>



Cofinancé par  
l'Union européenne

polystyrène d'emballage	métaux et plastiques
ruban adhésif	déchets mélangés
contenants de peinture	Point de Collecte Sélective des Déchets Municipaux
carton avec du ruban adhésif	papier
brosse	déchets mélangés
décombres	Point de Collecte Sélective des Déchets Municipaux
meubles	encombrant - poubelle
réfrigérateur	point de collecte des équipements électriques et électroniques
fond d'écran	déchets mélangés
n gants en itrile ou en caoutchouc	déchets mélangés
rempotage sol	déchets mélangés

## MÉTAUX ET PLASTIQUES

Nous devrions disposer de :

- boissons en plastique dévissées et écrasées bouteilles
- bouteille dessus , à moins que ils sont collecté séparément dans le cadre d'un événement caritatif
- emballage
- multi-matériaux emballage ( p . ex . lait et jus cartons )
- emballages pour produits de nettoyage ( p . poudre ), cosmétiques ( ex . shampoing , dentifrice ), etc.
- sacs en plastique , sacs , transporteur sacs , autres feuilles / films
- boisson et jus d'aluminium canettes
- étain canettes
- feuille
- non ferreux les métaux
- bouteille dessus , bouchons de bocaux



**Ne jetez pas :**

- bouteilles et récipients avec contenu
- jouets en plastique
- Emballages de médicaments et fournitures médicales usagées
- emballage d'huile moteur
- pièces de voiture
- piles et accumulateurs usagés
- pots et contenants de peinture et de vernis
- déchets d'équipements électroniques et électroménagers



## PAPIER

Nous devrions disposer de :

- emballages en papier, carton (y compris carton ondulé)
- catalogues, dépliants, brochures
- les journaux et magazines
- s papier scolaire et de bureau, pages imprimées
- n otebooks et livres
- papier cadeau
- sacs et sacs en papier



Ne jetez pas :

- essuie-tout et mouchoirs usagés
- papier verni et recouvert d'aluminium
- papier gras ou très sale
- cartons de lait et de boisson
- sacs en papier d'engrais, de ciment et d'autres matériaux de construction
- fond d'écran
- couches jetables et autres produits d'hygiène
- emballages papier jetables gras e  
vaisselle / vaisselle jetable
- vêtements

## VERRE

Nous devrions disposer de :

- bouteilles et bocaux pour boissons et aliments (y compris les bouteilles d'alcool et d'huile végétale)
- les emballages en verre pour cosmétiques (sauf s'ils sont constitués de plusieurs matières premières assemblées de façon permanente)



Ne jetez pas :

- céramique , pots de fleurs , porcelaine , faïence , cristal
- lunettes / lunettes verre
- résistant à la chaleur verre
- bougies funéraires avec une cire contenu
- lumière ampoules et fluo tuyaux
- phares
- emballages pour médicaments , solvants , moteur huiles
- miroirs
- fenêtre vitres et verre
- Moniteurs de télévision et lampes
- thermomètres et seringues





## DÉCHETS BIODÉGRADABLES

Nous devrions disposer de :

- les déchets de légumes et de fruits (y compris les épluchures, etc.)
- branches d'arbres et d'arbustes
- herbe coupée, feuilles, fleurs
- sciure de bois et écorce d'arbre
- bois non traité
- restes de nourriture



Ne jetez pas :

- os d'animaux
- huile comestible
- excréments
- cendre de charbon
- médicaments
- bois imprégné
- panneaux de particules et MDF
- terre et cailloux
- autres déchets municipaux (y compris les déchets dangereux)

## DÉCHETS MIXTES

- Tout ce qui ne peut pas être récupéré par le processus de recyclage, à l'exception des déchets dangereux, doit être mis dans le conteneur de déchets mixtes.







Cofinancé par  
l'Union européenne

Le verre

**Acceptés :**

Bouteilles de boissons et de  
nourriture  
Pots de yaourt sans la capsule en  
métal  
Emballage en verre des cosmétiques

**Refusés:**

Matériaux de construction en verre  
de verre  
Tuiles  
Emballage en verre



Papier

**Acceptés**

Papier et carton d'emballage  
Journaux, magazines, flyers  
Livret  
Papier de bureau  
Cartons, sacs en papier

**Refusés**

Filtres à café  
Boîtes d'œufs  
Empoules  
Papier toilettes  
Emballages de pizzas, de nourriture





Cofinancé par  
l'Union européenne

#### METAUX ET PLASTIQUES

**Acceptés :**

Bouteilles en plastique  
Emballage des bouteilles de lait  
Sacs en plastique  
Cannettes  
Pot aluminium  
Emballages produits d'entretien et cosmétiques

**Refusés:**

Sweats polaires  
Fourniture de jardin  
Emballage en métal



#### BIO

**Acceptés :**

Fanes de fruits et de légumes  
Branches  
Pelouse et fleurs  
Sciure et branchages

**Refusés :**

Fertilisant  
biogas





## L'écoblanchiment

aussi appelé " éclat vert ", est une forme de publicité ou de marketing dans laquelle les relations publiques vertes et le marketing vert sont utilisés de manière trompeuse pour persuader le public que les produits, les objectifs et les politiques d'une organisation sont respectueux de l'environnement . Les entreprises qui adoptent intentionnellement des stratégies de communication sur l'écoblanchiment le font souvent pour se distancer des manquements environnementaux d'elles-mêmes ou de leurs fournisseurs.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>

Le greenwashing est une communication marketing d'une entreprise basée sur des déclarations fausses ou trompeuses sur la conformité environnementale d'un produit ou de ses composants.

<http://sinsofgreenwashing.org>



## Exemples de greenwashing :

- L'entreprise utilise **des coûts d'opportunité cachés - déforme l'impact environnemental d'un produit** (par exemple, les appareils électroniques économes en énergie sont en fait fabriqués à partir de matériaux dangereux pour l'environnement) .
- L'entreprise met en avant des faits respectueux de l'environnement **sans lien avec la réalité** - fait référence à quelque chose qui est faux (par exemple, une affirmation sur le marché américain selon laquelle quelque chose "ne contient pas de HCFC" - c'est-à-dire des hydrochlorofluorocarbures, dont l'utilisation a été interdite aux États-Unis en 2010, ou soulignant qu'un cosmétique ne contient pas de CFC, alors que leur utilisation est interdite depuis les années 1990).
- L'entreprise **réduit ses coûts sous couvert de protection de l'environnement** (par exemple, envoi de factures par e-mail ou demande d'utilisation moins fréquente des serviettes) .

## Nous appelons *écoblanchiment* quand :

- L'entreprise **ne fournit aucune preuve** : aucune information n'est disponible sur la performance environnementale du produit ni aucune certification fiable .
- L'entreprise est **délibérément vague** - les descriptions de produits sont vagues ou **imprécises** et peuvent être mal comprises par le consommateur ; un exemple est le terme "**entièrement naturel**" (l'oxyde d'arsenic(III) ou le mercure sont présents dans la nature mais sont hautement **toxiques** - "naturel" ne signifie pas nécessairement "vert") .
- L'entreprise met l'accent sur le "**moindre mal** » **d'utiliser ses produits - par exemple, des cigarettes** « vertes » ou **des pesticides** « **respectueux** de l'environnement » .

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>



## Nous appelons *écoblanchiment* quand :

- L'entreprise utilise **des pieux mensonges** - elle utilise **illégalement** et **de manière injustifiée** des écolabels et des certificats et utilise des images exagérées, suggestives, des données fictives pour prouver la performance environnementale du produit - en d'autres termes, le contenu et la forme du **faux étiquetage** sont destinés tromper le client .
- L'entreprise **déforme** l' **impact réel** du produit sur l'environnement - elle met en avant l'aspect écologique (par exemple, le fait que l'emballage est en matériau biodégradable), mais ne mentionne pas l'ampleur de l'empreinte écologique de la production du produit lui-même ou même de l'emballage est .
- L'entreprise **omet certaines informations** dont la divulgation pourrait compromettre le caractère « environnemental » du produit (par exemple, un pressing est appelé éco-lavage) .

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>

- <https://pixabay.com/pl/photos/zmiana-klimatu-termometr-po%5bcar-lasu-3836835/>
- <https://pixabay.com/pl/photos/tygrys-ogr%3%b3d-zoologiczny-biopark-2182843/>
- <https://pixabay.com/pl/illustrations/wzrost-rozw%3%b3j-natura-%5%9brodowisko-6756491/>
- <https://pixabay.com/pl/vectors/wykrzyknik-wykrzyknika-krzyk-znak-350199/>
- <https://www.nowy-sacz.info/50-most-polluted-cities-in-the-european-union/>
- <https://naszesmieci.mos.gov.pl/jak-segregowac>
- <https://agencja-informacyjna.com/greenwashing-w-przemysle-odziezowym/>
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Greenwashing><https://pl.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>





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.



Cofinancé par  
l'Union européenne

clés pour les personnes de 50 ans et plus

## Cours : Entrepreneuriat, Module 2 "L'écologie dans ma vie"





## Pacte vert européen

L'objectif principal:

Transformation de l'économie de l'UE vers la neutralité climatique d'ici 2050

Basé sur : <https://klimada2.ios.gov.pl/europejski-zielony-lad/>

### 1. Amélioration de l'efficacité énergétique

**de moitié** la consommation d'énergie dans l'UE par rapport à 2005, elle s'applique à l'efficacité énergétique des deux équipements et bâtiments. Les nouveaux bâtiments sont construits conformément aux normes en vigueur, les anciens bâtiments seront adaptés grâce à l'aide financière de l'UE.





### Que pouvez-vous faire?

- Utilisez les appareils **à bon escient** . N'oubliez pas de les désactiver **lorsque** vous ne les utilisez pas. N'oubliez pas que les appareils en mode veille et les chargeurs laissés en contact consomment également de l'énergie .
- Choisissez des appareils électroménagers et électroniques économes en énergie. À partir de mars 2021, les normes d'efficacité énergétique ont changé - les appareils les plus économes en énergie, qui jusqu'à présent étaient marqués A+++, seront désormais marqués en classe C.
- Assurez-vous que votre appartement/maison est thermiquement amélioré pour réduire la perte de chaleur en hiver et la fraîcheur en été - pensez à l'isolation des fenêtres, des portes, du toit et des murs hermétiques.

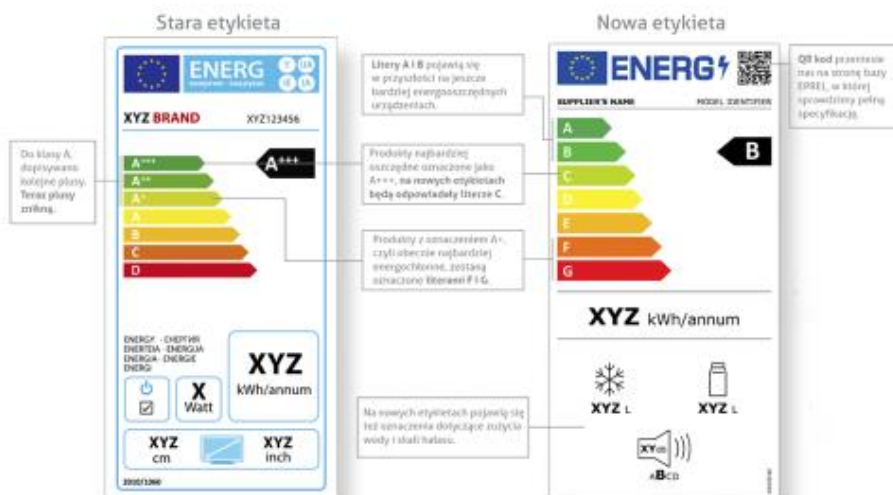


Image décrivant la différence de classe énergétique assiettes sur le ménage électroménagers .

( plus Classe énergétique marquages , eau utilisation et bruit niveau indicateurs et code QR mise en œuvre )



## 2. Mise en œuvre des sources d'énergie renouvelables

qui réduira le CO<sub>2</sub> émissions et répondre aux besoins croissants. Le plan suppose que d'ici 2050, plus de 80 % de l'électricité proviendra des SER et représentera la moitié de la demande énergétique finale dans l'UE.

### Que pouvez-vous faire?

- Changez la façon dont vous chauffez votre maison - choisissez des appareils à émissions faibles ou nulles, par exemple des panneaux solaires ou une pompe à chaleur.
- Obtenir de l'énergie verte pour alimenter des équipements électriques, par exemple à partir de panneaux photovoltaïques.
- Vérifiez si votre fournisseur d'énergie utilise des sources d'énergie renouvelables (SER).

## 3. Une mobilité propre, sûre et connectée

Actuellement, les transports sont responsables d'un quart des émissions de gaz à effet de serre de l'UE. La modernisation de tous les types de transport contribuera à la réduction des émissions dans l'atmosphère, et nous offrira ainsi une meilleure qualité de l'air, des niveaux de bruit réduits et une circulation sans accident. Un accent particulier sera mis sur l'aménagement de parcours sécuritaires pour les résidents à vélo et à pied. Les facilités seront liées à l'expansion des services de location de voitures et de vélos. Les transports publics seront exclusivement zéro émission. Des investissements importants permettront le développement des liaisons ferroviaires, de sorte que les voyages en train pourront remplacer en partie les voyages en avion à forte intensité de carbone.



## Que pouvez-vous faire?

- Lors de l'achat d'une voiture, faites attention à son émissivité.
- Emmenez des passagers et appliquez les règles d'éco-conduite pour réduire les émissions de gaz d'échappement nocives.
- Planifiez votre voyage en choisissant des itinéraires qui vous mèneront à destination le plus rapidement possible.
- Limitez les déplacements professionnels - dans la mesure du possible, organisez des réunions en ligne.
- Acheter des produits locaux qui n'ont pas dû être transportés sur de longues distances.
- Limitez les vols en avion - si possible, envisagez de voyager en train.

## 4. Industrie compétitive et circulaire

- Le maintien de la compétitivité de l'industrie de l'UE - actuellement l'une des plus efficaces au monde - a été lié à l'utilisation efficace des ressources et au développement d'une économie circulaire. À mesure que le recyclage devient plus populaire, la production de nombreux biens industriels, tels que l'acier, le verre et les plastiques, deviendra plus économe en ressources et moins intensive en carbone.



## Que pouvez-vous faire?

- Séparez vos déchets. Rappelez-vous que les ordures sont une source de matières premières.
- Évitez le plastique dans la mesure du possible.
- N'achetez pas de produits inutilement emballés dans du plastique. Choisissez ceux dans des emballages recyclables, par exemple en verre.
- Réparer et transmettre - au lieu de jeter.

## 5. Infrastructures et connexions

L'achèvement des réseaux transeuropéens de transport et d'énergie permettra à l'économie de fonctionner plus efficacement et d'échanger plus rapidement des matériaux, des produits ou des informations.

### Que pouvez-vous faire?

- Utiliser les e-services et contribuer à leur développement.
- Achetez des produits locaux qui n'ont pas dû être transportés loin - vous contribuerez ainsi à réduire votre empreinte carbone.



## 6. Bioéconomie et puits naturels de carbone

On a supposé qu'une utilisation plus efficace de la biomasse serait nécessaire dans une économie à zéro émission. Sa production accrue doit provenir de sources durables afin de garantir que les forêts et autres écosystèmes qui absorbent les émissions dans l'UE ne soient pas dégradés. Les processus de revitalisation des zones forestières dégradées et de protection des zones humides et des tourbières contribueront à améliorer l'efficacité de l'absorption du CO<sub>2</sub> de l'atmosphère et contribueront à atteindre des émissions négatives.

### Que pouvez-vous faire?

- Planter des arbres - ce sont les meilleurs puits de CO<sub>2</sub>.
- Vérifiez si les produits en bois et en papier sont certifiés comme provenant de forêts gérées durablement (par exemple FSC).
- Économisez du papier et n'oubliez pas de mettre le papier utilisé dans les déchets triés.
- Si vous êtes agriculteur, limitez l'utilisation d'engrais artificiels qui appauvrissent le sol.
- Choisissez des produits bio.
- Pensez aux changements dans votre alimentation. Limitez votre consommation de viande - la production de viande a une empreinte carbone élevée et de fortes émissions de méthane.
- Ne détruisez pas les forêts et les zones humides.





## Faits intéressants

- <https://www.un.org/en/actnow/facts-and-figures>

## Nourriture

- [Trois milliards de personnes](#) ne peuvent pas se permettre une alimentation saine. Deux milliards sont en surpoids ou obèses. Les systèmes alimentaires génèrent un tiers de toutes les émissions de gaz à effet de serre et sont responsables de jusqu'à 80 % de la perte de biodiversité.
- [17% de tous les aliments disponibles au niveau des consommateurs sont gaspillés](#). Cela équivaut à un grand gaspillage de ressources utilisées dans la production, telles que la terre, l'eau, l'énergie et d'autres intrants, et à des émissions de gaz à effet de serre inutiles. En réduisant le gaspillage alimentaire, vous pouvez économiser de l'argent, réduire les émissions et aider à préserver les ressources pour les générations futures.
- La viande et les produits laitiers ne fournissent que [18 % des calories](#) consommées, mais utilisent 83 % des terres agricoles mondiales et sont responsables de 60 % des émissions de gaz à effet de serre de l'agriculture.
- Le passage à des régimes alimentaires sains intégrant des considérations de durabilité peut contribuer à réduire les impacts environnementaux sur l'utilisation des terres, de l'énergie et de l'eau.
- [Une alimentation riche en aliments d'origine végétale](#), tels que les légumes, les fruits, les grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines, et pauvre en aliments d'origine animale, a un impact environnemental moindre (émissions de gaz à effet de serre et énergie, terres et consommation d'eau).



## Énergie domestique

- L'électricité dicte nos modes de vie. Bien que quelque 750 millions de personnes dans le monde n'aient toujours pas accès à l'électricité, pour le reste, tout, d'un ordinateur à une télévision en passant par un réfrigérateur, a besoin d'énergie.
  - Le secteur de l'approvisionnement énergétique (électricité, chaleur et autres énergies) est le [plus grand contributeur aux émissions mondiales de gaz à effet de serre](#), responsable d'env. 35 % des émissions totales.
  - À l'échelle mondiale, [les bâtiments résidentiels et commerciaux](#) consomment plus de la moitié de toute l'électricité.
  - L'élimination progressive des combustibles fossiles pour [le chauffage domestique](#) est cruciale, par exemple en interdisant les nouvelles chaudières à gaz et en introduisant des pompes à chaleur électriques.
- 
- [L'augmentation du réglage du thermostat](#) de 24°C à 28°C pendant la saison de refroidissement peut réduire la consommation annuelle d'énergie de refroidissement de plus d'un facteur de trois pour un immeuble de bureaux typique à Zurich, en Suisse.
  - [La demande d'énergie pour le refroidissement](#) est l'utilisation finale qui connaît la croissance la plus rapide dans les bâtiments, avec dix climatiseurs qui devraient être vendus chaque seconde au cours des 30 prochaines années.
  - Les émissions provenant de la climatisation et de la réfrigération devraient augmenter de 90 % par rapport aux niveaux de 2017 d'ici 2050.
  - Être conscient de l'espace de vie dont vous avez besoin est également important. Dans les pays développés, l'espace de vie moyen par personne a considérablement augmenté au cours des dernières décennies.
  - Le passage à [des sources d'énergie renouvelables](#), telles que l'énergie solaire, éolienne ou hydroélectrique, signifie également moins de pollution et de nouveaux et meilleurs emplois. Actuellement, environ 80 % de l'énergie mondiale et 66 % de la production d'électricité sont fournis à partir de combustibles fossiles.





## Transport

- Dans la plupart des pays à revenu élevé, le transport personnel est le domaine du mode de vie qui contribue le plus à l' [empreinte globale du mode de vie](#) .
  - Les routes du monde sont encombrées de véhicules, la plupart brûlant des combustibles fossiles. Les combustibles fossiles alimentent les navires qui transportent le commerce et les avions qui nous permettent de voyager.
  - [Les émissions de gaz à effet de serre du secteur des transports](#) ont plus que doublé depuis 1970, environ 80 % de cette augmentation provenant des véhicules routiers.
  - [Environ 10 % de la population mondiale](#) représente 80 % du nombre total de passagers- kilomètres motorisés , une grande partie de la population mondiale ne voyageant pratiquement pas.
- 
- Mais nous avons des alternatives à la conduite qui peuvent faire la différence. La marche, le vélo, le transport en commun urbain et le train contribuent à réduire la pollution atmosphérique et les émissions de gaz à effet de serre.
  - [Passer à une voiture électrique](#) peut aider à réduire les émissions, à améliorer la qualité de l'air et à stimuler les emplois verts, si l'électricité n'est pas alimentée par des combustibles fossiles. En atteignant une part de 60 % de véhicules électriques à batterie et hybrides rechargeables sur la route, plus de [60 milliards de tonnes de CO2 pourraient être économisées](#) d'ici 2050.
  - L'aviation nationale et internationale est responsable d'environ [10 % des émissions mondiales dans le secteur des transports](#) , et environ [1 % de la population mondiale](#) est responsable de plus de la moitié de ces émissions.



## Mode

- Être stylé ne veut pas dire gaspiller. Acheter moins de vêtements, faire ses courses d'occasion ou upcycling, c'est-à-dire créer de nouveaux vêtements à partir d'anciens, permet d'économiser l'eau et de réduire les déchets.
- [Au cours des 15 dernières années](#), la production de vêtements a doublé tandis que le nombre de fois qu'un vêtement est porté avant d'être jeté a diminué de 36 %.
- L'industrie de la mode (vêtements et chaussures) produit annuellement [plus de 8 % des gaz à effet de serre](#) et [20 % des eaux usées mondiales](#).
- Il faut environ [7 500 litres d'eau pour fabriquer une seule paire de jeans](#), de la production du coton à la livraison du produit final au magasin.
- [85% des textiles finissent dans des décharges ou sont incinérés](#) bien que la plupart de ces matériaux puissent être réutilisés. Chaque seconde, l'équivalent d'un camion à ordures rempli de textiles est enfoui ou brûlé.
- Quelque [93 milliards de mètres cubes d'eau](#) - assez pour répondre aux besoins de consommation de cinq millions de personnes - sont utilisés chaque année par l'industrie de la mode.

## Déchets

- Chaque année, on estime que [11,2 milliards de tonnes de déchets solides](#) sont collectés dans le monde, et la décomposition de la proportion organique des déchets solides contribue à environ 5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre.
- Là où les déchets ne peuvent être évités, le recyclage permet d'importantes économies de ressources. Pour chaque tonne de [papier recyclé](#), 17 arbres et 50% d'eau peuvent être sauvés.
- [Le recyclage crée aussi des emplois](#) : le secteur du recyclage emploie 12 millions de personnes rien qu'au Brésil, en Chine et aux États-Unis.
- [Seuls 9 % de tous les déchets plastiques produits ont été recyclés](#). Environ 12 % ont été incinérés, tandis que le reste – 79 % – s'est accumulé dans des décharges, des dépotoirs ou dans l'environnement naturel.



## Eau

- L'eau est une ressource précieuse : [Moins de 3% de l'eau mondiale est douce \(potable\)](#) , dont 2,5% est gelée dans l'Antarctique, l'Arctique et les glaciers. Et [les humains abusent et polluent l'eau plus vite](#) que la nature ne peut recycler et purifier l'eau des rivières et des lacs.
- L'utilisation intelligente de l'eau peut nous aider à assurer un flux constant d'eau propre et salubre.
- Vous pouvez économiser de l'eau en prenant des douches plus courtes, en fermant le robinet lorsque vous vous brossez les dents, en installant des toilettes à faible débit et bien d'autres façons.

- Utiliser une bouteille rechargeable, apporter votre propre sac réutilisable et demander aux restaurants que vous fréquentez d'arrêter d'utiliser des pailles en plastique contribuent à réduire les déchets plastiques.
- Dans le monde, [un million de bouteilles en plastique sont achetées chaque minute](#) , tandis que jusqu'à [5 000 milliards de sacs en plastique à usage unique sont utilisés chaque année dans le monde](#) . Au total, la moitié de tout le plastique produit est conçu pour être utilisé une seule fois, puis jeté.
- De 2010 à 2019, [les déchets électroniques générés dans le monde](#) sont passés de 5,3 à 7,3 kilogrammes par habitant et par an. Pendant ce temps, le recyclage écologiquement rationnel des déchets électroniques a augmenté à un rythme beaucoup plus lent - de 0,8 à 1,3 kilogramme par habitant et par an.



Cofinancé par  
l'Union européenne

- Avec une douche d'environ 10 minutes par jour, une personne moyenne consomme l'équivalent de plus de 100 000 verres d'eau potable chaque année.
- La grave pénurie d'eau touche environ 4 milliards de personnes, soit près des deux tiers de la population mondiale, au moins un mois par an.
- L'agriculture est de loin le plus grand consommateur d'eau, représentant 72 % des prélèvements d'eau annuels dans le monde. Passer à une alimentation à base de plantes est l'une des actions les plus efficaces que l'on puisse entreprendre pour économiser l'eau.



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.



Cofinancé par  
l'Union européenne



Cofinancé par  
l'Union européenne

Compétences clés pour les personnes de 50 ans et plus

## Cours : Entrepreneuriat, Module 2 "L'écologie dans ma vie"



# Budget des ménages - perspective écologique





## Alimentation à base

Des recherches de l'Université d'Oxford en 2021 ont montré qu'en Europe, en Australie et aux États-Unis, le passage à un régime à base de plantes entraînait des économies de 25 à 29 %.

## Un vélo au lieu d'une voiture

- Abandonner ou limiter l'usage de la voiture permet d'économiser plusieurs centaines de zlotys par mois.
- Il réduit également la pollution de l'air - les voitures particulières en Europe génèrent plus de 60 % de toutes les émissions de CO2 du transport routier.
- Le cyclisme régulier affecte la bonne forme physique, stimule et améliore le travail du cœur, des poumons et du système circulatoire, réduit le risque de maladies cardiovasculaires.



## Récupérer l'eau de pluie

- L'eau de pluie n'est pas potable, mais elle peut être utilisée pour arroser la pelouse, le jardin, laver et nettoyer.
- En récupérant l'eau de pluie, vous pouvez économiser jusqu'à 50% d'eau potable.
- Pendant une pluie de 10 minutes, env. 180 litres d'eau peuvent être collectés à partir d'un toit de 120 m<sup>2</sup>. C'est ce qu'il faut pour prendre 5 douches, faire 6 lavages ou tirer la chasse d'eau 30 fois.

## Profitez pleinement de la nourriture que vous achetez

- Environ 1/3 de la nourriture dans le monde est gaspillée. C'est un énorme fardeau pour les portefeuilles et pour le climat.
- La production alimentaire nécessite de grandes quantités d'eau, de terres et d'énergie.
- Avant d'acheter, il est important de déterminer la quantité de nourriture dont vous avez réellement besoin et de ne vous approvisionner qu'en produits ayant une durée de conservation suffisamment longue.
- Applications, par exemple Too Good To Go, grâce auxquelles vous pouvez acheter des surplus de nourriture dans divers magasins et restaurants à des prix attractifs.





## Limiter les achats de vêtements

- Le documentaire de 2015 *The True Cost* a révélé que l'humanité consomme environ 80 milliards de nouveaux vêtements par an, 400 % de plus qu'il y a 20 ans.
  - L'une des raisons en est les chaînes de magasins - la soi-disant fast fashion, c'est-à-dire des vêtements bon marché produits pour peu d'argent qui tiennent compte des tendances actuelles, sont rapidement commercialisés et le surplus invendu finit dans les décharges.
  - Certaines chaînes de magasins présentent jusqu'à 50 collections par an.
- 
- Les faibles coûts de production sont associés à des pratiques qui dégradent l'environnement et emploient des travailleurs dans de mauvaises conditions, menaçant leur santé et leur vie.
  - Laver des vêtements principalement en plastique augmente la quantité de microplastiques dans les océans et les mers.
  - Selon les données de 2017, jusqu'à 35 % des microplastiques proviennent du lavage de tissus synthétiques (Union internationale pour la conservation de la nature).



## Arrêter de fumer

- Les cigarettes ont un impact négatif non seulement sur la santé et les finances, mais aussi sur l'environnement.
  - L'une des formes les plus courantes de pollution d'origine humaine est la pollution de l'environnement par les résidus de cigarettes.
  - Pas moins de 65 % de tous les mégots de cigarettes sont jetés dans l'environnement .
  - Les mégots de cigarettes finissent souvent dans les égouts et de là vont dans les rivières et les océans.
- 
- En raison de leur teneur en composés organiques nocifs : nicotine, dérivés de pesticides ou métaux, les mégots de cigarettes constituent une menace pour les écosystèmes marins.
  - Les filtres utilisés dans les cigarettes sont principalement composés de fibres d'acétate de cellulose, un type de bioplastique qui peut mettre plusieurs décennies à se décomposer .
  - Les cigarettes électroniques sont également nocives - les piles contiennent des substances dangereuses telles que le mercure et le plomb.



## Boire de l'eau du robinet

- Environ 1,2 million de bouteilles en plastique sont utilisées chaque minute sur Terre .
- Environ 91 % du plastique n'est pas recyclé.
- La composition de l'eau du robinet n'est pas différente de celle de l'eau en bouteille, et est parfois plus favorable en termes de concentration en minéraux. Ceux-ci incluent le calcium, le magnésium, le phosphore, le sodium, le soufre , le cuivre et le potassium dont les humains ont besoin. La présence de calcium magnésium est indiquée par le calcaire déposé dans la bouilloire, qui est souvent considéré à tort comme un signe de mauvaise qualité de l'eau.
- Il est possible d'acheter une bouteille réutilisable, comme une bouteille en verre, à remplir avec de l'eau du robinet.
- Cette eau est moins chère (jusqu'à 600 fois moins chère).

## Débrancher les appareils inutilisés de l'alimentation électrique

La charge fantôme est responsable du gaspillage de 30 % de l'énergie domestique.

La charge fantôme est un phénomène dans lequel les appareils consomment de l'électricité même lorsqu'ils sont éteints.



## Achats conscients

- En Pologne, les deux tiers (près de 70 %) des achats manqués sont des achats d'épicerie.
- Le deuxième plus courant est celui des stimulants (31 %).
- 28% des Polonais admettent acheter des vêtements inutiles.
- Les restaurants (22 %) et les loisirs (19 %) sont les dépenses suivantes que les Polonais décrivent comme irréfléchies/hâtives.



### 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

Compétences clés pour les personnes âgées de 50 ans et plus

## Cours : Entrepreneuriat Module 3 : Projets dans Ma vie



### Qu'est-ce qu'un **projet** ?

*entreprise temporaire, progressivement affinée, visant à obtenir un résultat unique ou à résoudre un problème spécifique.*

De : M. Kapusta, *Zarządzanie projektami krok po kroku*. Varsovie : Edgard , 2013 , éd. Je, p. 8.

#### Principales caractéristiques:

- Concentrez-vous sur la réalisation d'un objectif unique et spécifique
- Limitation de temps - avec un début et une fin clairement définis (horaire)
- Activités coordonnées, conjointes et interdépendantes menées en équipe
- Budget et ressources spécifiés (par exemple, ressources humaines, équipements, ressources financières, savoir-faire, etc.)

R. Luecke , N. Oparska (trad.), *Zarządzanie projektami małymi i dużymi: podstawowe umiejętności pracy zgodnej z budżetem i terminarzem*. Varsovie : Wydawnictwo MT Biznes, 2006, p. 9.



## De quels éléments le **projet est** -il composé ?

- La nécessité de mettre en œuvre le projet
- Bénéficiaires du projet
- Objectif principal
- Actions (et objectifs spécifiques)
- Risque de non-réalisation des hypothèses du projet
- Calendrier
- Effets du projet
- Gestion de projet
- Personnel (y compris bénévoles)
- Estimation des coûts (budget) du projet

## Étapes de la gestion **de projet** :

1. Initialisation ,
2. Planification,
3. Exécution ,
4. Contrôle et surveillance
5. Clôture.





## Analyse du problème

L'analyse des problèmes permet une compréhension approfondie de ceux-ci, et donc - de trouver la solution la plus efficace.

Outils:

→ **arbre à problèmes** - une manière imagée de présenter la logique d'une situation donnée

L'arbre à problèmes permet d'analyser et de visualiser les liens entre le problème principal, ses conséquences et ses causes profondes ; montre la cause et l'effet - les relations.

→ **arbre d'objectifs** - une manière visuelle de présenter la logique d'intervention

## Analyse des objectifs

Fixer des objectifs à l'aide du **SMART** la méthode aide définir correctement les objectifs, ce qui augmente les chances de les atteindre. Le nom est un acronyme composé des mots anglais :

**S**pécifique \_

**M**esurable

**A**tteignable

**R**éaliste \_

**L**imité dans le **T**emps -





## Spécifique

- L'objectif doit être clairement et spécifiquement défini
- Nous décrivons précisément l'objectif, non le moyen d'y parvenir
- Compréhensibilité du message

## Mesurable

- Indicateurs \_
- Quantificateurs



## Atteignable

- L'objectif donné est-il réalisable, par exemple dans le temps imparti ?
- Déterminer les ressources nécessaires
- L'objectif doit également être **attractif et ambitieux**

## Réaliste

- Un objectif important est la base d'un sens et d'une motivation à travailler
- Chaque membre de l'équipe doit sentir qu'il joue un rôle important dans la réalisation de l'objectif
- Un objectif a de la valeur pour ceux qui le poursuivent



## Limité dans le **T**emps

- Fixer une date limite pour l'objectif fixé
- Fixer un délai pour sa réalisation
- Détermination des dates spécifiques de début, de fin et d'étape
- Adoption d'hypothèses réalistes : le temps pour atteindre l'objectif ne peut être ni trop court (pression, menace que l'objectif ne sera pas atteint) , ni trop long (baisse de motivation)

## Calendrier

Diagramme de Gantt - l'outil le plus courant pour présenter les dépendances temporelles du projet. Visualise le calendrier du projet et les tâches/événements associés dans le cycle de vie du projet à l'aide d'un graphique à barres.

Les barres du graphique représentent les tâches et leur longueur reflète le temps nécessaire pour accomplir ces tâches.

Le diagramme de Gantt peut être composé des éléments suivants :

- La date et la durée de chaque tâche
- Tâches
- Propriétaire de la tâche
- Jalons



## Création du diagramme de Gantt

1. Spécifiez la période - définissez la date de début et de fin du projet.
2. Ajoutez des tâches au graphique - pour chaque tâche, il est également bon de définir sa date de début et de fin, sa durée.
3. Déterminez les dépendances entre les tâches individuelles du projet.
4. Définissez des jalons - des "points de contrôle", des moments spécifiques qui représentent l'achèvement de groupes de tâches plus importants et servent à les hiérarchiser. Il peut s'agir de : réunions d'équipe, approbations de projet, début de tâche, point final d'une étape de projet, etc.

Source : <https://asana.com/pl/resources/gantt-chart-basics>

## Budget du projet - définition

**Budget du projet** - „ est un plan financier pour la mise en œuvre du projet ou une expression chiffrée du plan d'activités du projet, permettant de mesurer la performance du projet en termes financiers. On l'appelle aussi la ventilation des coûts, présentée dans des tableaux, pour l'utilisation des activités réalisées dans le cadre du projet.

Source : [https://mfiles.pl/pl/index.php/Bud%C5%BCet\\_projektu](https://mfiles.pl/pl/index.php/Bud%C5%BCet_projektu)



## Pas à pas : budget

1. Une fois les **objectifs** du projet définis, la portée des travaux nécessaires pour les atteindre doit être définie. La portée du projet décrit les produits finaux que nous voulons réaliser et quand. Nous devons prendre en compte des facteurs tels que les **ressources disponibles**, les contraintes de temps et ce que nous ne voulons pas réaliser (si quelque chose sort du cadre du projet, il peut également dépasser le budget).
2. Créez une **liste des produits finaux** du projet et décomposez-les en éléments plus petits, par exemple si le produit du projet publie un article sur un blog, il peut être divisé en **composants**, par exemple rédaction, relecture de l'article, conception d'images/ graphiques, partage sur les réseaux sociaux, etc.
3. Faites une liste des **ressources nécessaires** pour livrer les produits finaux, par exemple les membres de l'équipe (peut-être que certains travaux doivent être externalisés ?), la formation, l'équipement, l'espace de travail, la collecte de données, les services professionnels, les frais de déplacement, etc.

## Pas à pas : budget

4. Estimez le coût :
  - **Estimation à partir de zéro** - estimez le coût de chaque élément séparément et additionnez-les
  - **Estimation à rebours à partir d'un certain montant** - elle consiste à sélectionner le montant et à le répartir sur les produits finaux et les jalons du projet. Cela fonctionnera dans une situation où nous voulons vérifier ce que nous pouvons réaliser dans un certain budget
  - **Estimer en comparant les budgets de projets similaires, par analogies**
  - **Estimer en considérant différents scénarios** - le coût moyen de différents scénarios peut alors être pris comme budget



Un document budgétaire doit inclure plusieurs éléments clés :

- **Une liste** des éléments qui composent chaque produit final du projet et les ressources nécessaires ainsi que le coût de chacun.
- **Un calendrier** indiquant quand vous aurez besoin de chaque ressource et quand vous dépenserez les fonds.
- **Une personne** responsable de chaque élément du budget. Par exemple, vous pouvez écrire que le rédacteur en chef adjoint est responsable du suivi des heures travaillées par les pigistes et des factures reçues de leur part.
- **Une documentation claire** de quelle partie du budget de l'entreprise sera payée pour quel article. Par exemple, votre budget marketing peut payer pour des publicités vidéo et votre budget informatique peut payer pour une mise à jour logicielle.
- **Le coût total** du projet. Si nécessaire, vous pouvez inclure le montant individuel du budget disponible dans chaque département.
- **Un endroit** où une fois que le projet démarre, vous pouvez surveiller le coût réel par rapport au coût prévu sur une base continue.

Source : <https://asana.com/pl/resources/project-budget>

## Gestion des risques

**Du projet** est une série d'activités visant à identifier et à réduire ou éliminer les menaces qui pourraient affecter la réussite de la mise en œuvre du projet.

Le risque du projet est généralement :

- **les opérations** qui *ne* réussiront *pas* et peuvent entraîner des pertes ou entraver la réalisation de l'objectif,
- **opérations** dont le résultat *n'est pas connu* - il peut être meilleur ou pire, mais - contrairement au risque *précédent* - *nous pouvons voir ici non seulement une menace, mais aussi une opportunité.*

Il est nécessaire de reconnaître *toutes les menaces et de se concentrer sur l'identification des facteurs qui peuvent menacer le bon déroulement de la mise en œuvre du projet*, l'atteinte des objectifs, mais aussi ceux qui représentent une opportunité. Le risque peut être identifié sur la base de diverses méthodes, par exemple par un brainstorming ou en utilisant la méthode Delphi (recherche de l'avis d'experts).





Après avoir identifié les risques, vous pouvez créer le soi-disant registre des menaces, c'est-à-dire une liste des menaces pouvant survenir dans le projet. Exemples de questions qui vous aideront à créer de tels un enregistrement:

- *Quelles sont les chances que ce risque se produise ?*
- *Quelle est la probabilité que ce risque se produise ?*
- *Quels seront l'impact et la gravité de ce risque ?*
- *Quel est notre plan de réponse à ce risque ?*
- *Compte tenu de la probabilité et de l'impact, quelle est la priorité de ce risque ?*
- *Qui est responsable de cela risque ?*

Ne vous inquiétez pas si nous ne pouvons pas répondre immédiatement à toutes vos questions. Certaines réponses émergeront au cours des prochaines étapes.

Source : <https://asana.com/pl/resources/project-risk-management-process>

## Résultats

Les effets du projet peuvent être divisés en trois catégories qui résultent les unes des autres :

- **des produits**
- **résultats**
- **impact**

**Les produits** sont tous les biens et services comptables qui seront créés dans le cadre de notre projet. Nombre de supports de formation imprimés ou de livres, nombre de formations, nombre de consultations, nombre de stages, nombre de bénéficiaires de formation, stage, conférence, atelier, etc.

**Les résultats** sont tous les avantages immédiats et directs que les bénéficiaires ont tirés de leur participation au projet, et plus spécifiquement à un **produit donné**. Le résultat peut être, par exemple, une élévation du niveau de connaissances ou l'acquisition de nouvelles compétences ou un changement d'attitudes.

Source : <https://aktywny.blog/2015/06/03/produkt-rezultat-efekt-oddzialywanie-czym-to-jesc/>





## Cofinancé par l'Union européenne

Nous divisons le

- **Résultats concrets** - faciles à mesurer : augmentation des connaissances et des compétences des bénéficiaires, mesurée par exemple par des tests, une certification, les sentiments subjectifs des participants ;
- **Résultats doux** - difficiles à mesurer : changement d'attitudes, briser les barrières, augmenter la motivation, augmenter l'intérêt pour un certain sujet.
- **Résultats quantitatifs et qualitatifs** - cette division s'applique aux indicateurs , mais elle peut également s'appliquer aux résultats des projets, par exemple les projets culturels. Par exemple, le produit " représentations théâtrales " peut être converti en " représentation théâtrale de haute qualité ", et la qualité sera confirmée par le nombre de critiques positives ou le nombre d'artistes célèbres impliqués dans la production.

L'**impact** est l'effet à long terme du fait que les bénéficiaires de notre projet se retrouveront dans leurs communautés. L'impact est défini à long terme et s'étend généralement bien au-delà de la date de fin du projet. Nous l'appelons généralement une estimation  $\hat{n}$  parce qu'il n'y a pas de mécanismes pour le mesurer. Nous ne pouvons que l'observer. La logique de l'ensemble du projet et la sélection des activités appropriées nous disent quel sera l'impact.

**Grâce aux produits , nous obtenons des résultats qui ont un certain impact .**

Source : <http://wfd.edu.pl/2018/03/wskazniki-produktu-rezultatu-projektach-ue/>

## Sources

- M. Kapusta, Zarządzanie projektami krok po kroku. Varsovie : Edgard , 2013, wyd. JE.
- R. Luedke , N. Oparska (tł.), Zarządzanie projektami małymi i dużymi: podstawowe umiejętności pracy zgodnej z budżetem i terminarzem. Varsovie : Wydawnictwo MT Biznes, 2006.
- J. Martins , Czym jest zarządzanie ryzykiem w projekcie? 6 kroków do zwiększenia szans powodzenia projektu, <https://asana.com/pl/resources/project-risk-management-process>
- [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEw0gZ58aj\\_AhW5Y9kH8W0WwQFnEACAKQAQ&url=https%3A%2F%2Fngo.krakow.pl%2Fplik%2F50108usa-409Vaw31sLjapLTYrnrkzemi-vts](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEw0gZ58aj_AhW5Y9kH8W0WwQFnEACAKQAQ&url=https%3A%2F%2Fngo.krakow.pl%2Fplik%2F50108usa-409Vaw31sLjapLTYrnrkzemi-vts)
- <https://www.datocms-assets.com/36998/1608768194-zarzadzanieprojektemsempre.pdf>
- <https://efektpro.pl/jak-definiowac-cele-w-projektach/>
- [https://mfiles.pl/pl/index.php/Zasada\\_SMART](https://mfiles.pl/pl/index.php/Zasada_SMART)
- <https://mtc.pl/cele-smart/>
- <https://www.powiat-slupca.pl/wp-content/uploads/2021/07/Podrecznik-nt-tworzenia-projektow.pdf>
- <http://zarzadzanieprojektami.it/21.html>
- [https://en.duf.dk/fileadmin/user\\_upload/Editor/5\\_The\\_problem\\_tree\\_and\\_development\\_of\\_solutions.pdf](https://en.duf.dk/fileadmin/user_upload/Editor/5_The_problem_tree_and_development_of_solutions.pdf)
- <https://asana.com/pl/resources/gantt-chart-basics>
- [https://mfiles.pl/pl/index.php/Budzet%3BCel\\_projektu](https://mfiles.pl/pl/index.php/Budzet%3BCel_projektu)
- <https://asana.com/pl/resources/project-budget>
- <https://publicystyka.ngo.pl/czym-jest-rezultat-w-projekcie>
- <https://aktywne.blog/2015/06/03/produkt-rezultat-efekt-oddziaływanie-czym-to-jesc/>
- <https://mtc.pl/zarzadzanie-ryzykiem-w-projekcie/>
- <https://asana.com/pl/resources/project-risk-management-process>



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.



Cofinancé par  
l'Union européenne

Compétences clés pour les personnes âgées de 50 ans et plus

## Cours : Entrepreneuriat

### Module 3.2 : Projets personnels





## Projets

### Définition:

"tout type d'activité qui nécessite une planification, la formulation d'objectifs, l'organisation d'activités".

En ligne Sikora, K. (2005). Zmiana osobowości w ujęciu psychologii projektów osobistych. Dans : A. Niedźwieńska (éd.), Zmiana osobowości. Wybrane zagadnienia. Cracovie : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, p. 77.

### Typologie:

Inter - / intrapersonnel

Court - / à long terme

Général / plus spécifique

Faisable/impossible

Les projets concernent le plus souvent l'éducation, le travail professionnel, les enfants/famille, le ménage, les loisirs, la vie sociale, la santé et d'autres activités de la vie quotidienne.

*Les projets personnels ne sont pas seulement ce que les gens planifient, c'est quelque chose de plus concret - ce sur quoi les gens travaillent. Les projets peuvent aller de plans d'après-midi à des plans de vie, de tâches simples comme sortir les poubelles à des tâches très complexes comme maintenir une relation en crise.*

*Le projet, bien qu'il puisse être décrit en une phrase simple ("je veux...", "j'envisage...", "j'ai l'intention de..."), est en fait un processus dans lequel la phase de formulation du projet, planification, mise en œuvre, évaluation de l'opération effets et modification éventuelle peut être distingué.*

*Le projet est évalué par la personne qui le met en œuvre - il peut être perçu comme facile/difficile, important/sans importance, donnant/insatisfaisant, etc. A chaque instant de sa vie , une personne est impliquée dans de nombreux projets plus ou moins complexes, d'avancement, intervalle de temps et importance différente - subjectivement perçue .*

En ligne Sikora K. (2008). Projekt osobiste - samoregulacja ukierunkowana na rozwój. Dans : Niedźwieńska . (rouge.) Samoregulacja w poznaniu i działaniu, UJ, Cracovie, pp. 104-105.

<https://core.ac.uk/download/pdf/250299874.pdf> (consulté le 18 novembre 2022)



## Motivation personnelle

" **La motivation** fait référence à la sphère mentale d'une personne, elle est interne, basée sur des attributs, c'est un processus de régulation qui contrôle les activités afin qu'elles conduisent à la réalisation d'un résultat, d'un objectif spécifique."

Jasiński Z. (2006), Podstawy zarządzania operacyjnego, Oficyna ekonomiczna, Cracovie, p. 249.

**L'auto-motivation** consiste à se motiver et à se stimuler pour agir.

Pour augmenter votre niveau de motivation, vous pouvez :

- Changer la perception d'une tâche donnée,
- Modifiez les conditions, par exemple l'environnement,
- Changez votre approche de la tâche ,
- Changez votre façon habituelle de traiter une tâche donnée, essayez une approche différente,
- Faites des changements en vous-même ,
- Modifier la récompense (ou en désigner une),
- Changer le « bâton » - par exemple, dire à quelqu'un ce que vous allez faire et quel est votre objectif - rendra plus difficile l'échec d'une tâche que quelqu'un d'autre connaît.



Cofinancé par  
l'Union européenne

## Sources:

- En ligne Sikora K. (2008). Projets personnels - autorégulation axée sur le développement. Dans: Niedźwieńska A. (éd.) *Autorégulation dans la cognition et l'action*, éd. Université Jagellonne, Cracovie. <https://core.ac.uk/download/pdf/250299874.pdf>
- En ligne Sikora, K. (2005). Changement de personnalité en termes de psychologie des projets personnels. Dans : A. Niedźwieńska (éd.), *Changement de personnalité. Problèmes sélectionnés*, éd. Université Jagellonne, Cracovie. [https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/81479/sikora\\_zmiana\\_osobowosci\\_w\\_ujeciu\\_psychologii\\_projektow\\_osobistych\\_2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/81479/sikora_zmiana_osobowosci_w_ujeciu_psychologii_projektow_osobistych_2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Jasiński Z. (2006), *Fondamentaux de la gestion opérationnelle*, Oficyna Ekonomiczna, Cracovie.
- <https://mfiles.pl/pl/index.php/Automotive>
- Ingham C. (2000), *L'auto-motivation de 101 façons*, IFC Press.
- En ligne Sikora K. (2008). Projet osobiste - samoregulacja ukierunkowana na rozwój. W: Niedźwieńska A. (rouge.) *Samoregulacja w poznaniu i działaniu*, wyd. UJ, Cracovie. <https://core.ac.uk/download/pdf/250299874.pdf>
- En ligne Sikora, K. (2005). Zmiana osobowości w ujęciu psychologii projektów osobistych. W: A. Niedźwieńska (éd.), *Zmiana osobowości. Wybrane zagadnienia*, wyd. UJ, Cracovie. [https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/81479/sikora\\_zmiana\\_osobowosci\\_w\\_ujeciu\\_psychologii\\_projektow\\_osobistych\\_2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/81479/sikora_zmiana_osobowosci_w_ujeciu_psychologii_projektow_osobistych_2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Jasiński Z. (2006), *Podstawy zarządzania operacyjnego*, Oficyna ekonomiczna, Cracovie.
- <https://mfiles.pl/pl/index.php/Automotywnia>
- Ingham C. (2000), *Automotywnia na 101 sposobów*, IFC Press.



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.**



**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

