



Cofinancé par  
l'Union européenne

RÉSULTAT DU PROJET N° 2

PARTIE 5/5 

# Outils de validation des acquis d'apprentissage

COURS DE FORMATION INTITULÉ

Compétences clés pour les  
personnes de plus de 50 ans

Compétences personnelles, sociales et apprendre  
à apprendre

2021-1-PL01-KA220-ADU-000035200

**PRÉPARÉ PAR LE  
CONSORTIUM DU PROJET**  
(AUTEUR PRINCIPAL :  
ISC)

**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 :

Compétences personnelles, sociales et apprendre à apprendre

## Partie 5/5 - Outils de validation des acquis d'apprentissage

Version : Français



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

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

# Outils de validation des acquis d'apprentissage



## Table des matières

<b>MODULE 3</b> .....	5
<b>PRÉ-TEST, Module 1</b> .....	5
<b>Avis du formateur, Module 1</b> .....	8
<b>Enquête d'auto-évaluation des participants, module 1</b> .....	11
<b>POST-TEST, Module 1</b> .....	13
<b>MODULE 2</b> .....	16
<b>PRÉ-TEST, Module 2</b> .....	16
<b>Avis du formateur, Module 2</b> .....	19
<b>Enquête d'auto-évaluation des participants, module 2</b> .....	21
<b>POST-TEST, Module 2</b> .....	23
<b>MODULE 3</b> .....	26
<b>PRÉ-TEST, Module 3</b> .....	26
<b>Avis du formateur, Module 3</b> .....	28
<b>Enquête d'auto-évaluation des participants, module 3</b> .....	31
<b>POST-TEST, Module 3</b> .....	33
<b>MODULE 4</b> .....	36
<b>PRÉ-TEST, Module 4</b> .....	36
<b>Avis du formateur, Module 4</b> .....	39
<b>Enquête d'auto-évaluation des participants, module 4</b> .....	40
<b>POST-TEST, Module 4</b> .....	43



<b>Nom du participant :</b> _____
<b>Date:</b> _____
<b>Nombre de points obtenus :</b> _____

Le test de connaissances du cours pour les personnes de 50 ans et plus dans le domaine des Compétences personnelles, sociales et apprentissage (Module 1 : communication) se compose de 15 questions à choix unique. Le but du test est de mesurer les connaissances initiales des participants (avant le début du cours), il comprend donc également la réponse "je ne sais pas" (je ne suis pas sûr).

Les participants ont 25 minutes pour compléter le test. Ce délai sera prolongé d'autant si la personne, pour des raisons justifiées, a besoin de plus de temps pour le remplir.

La réponse choisie (a, b, c ou d) doit être marquée en l'entourant. En cas de changement de décision, la réponse finale doit être marquée d'un cercle et paraphé, et la notation précédente doit être barrée.

**1. Parmi les affirmations suivantes, quelle est la définition de la communication non verbale**

- a. La communication non verbale est basée sur les mots
- b. La communication non verbale est basée sur des gestes**
- c. La communication non verbale est basée sur les préjugés ?
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**2. Qu'est ce qui n'est pas une barrière de communication ?**

- a. Donner des ordres
- b. Ecouter l'autre**
- c. Couper la parole
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**3. Que veut dire pour vous, être assertif ?**

- a. Être vrai, être soi même**
- b. Donner des ordres
- c. Être de mauvaise humeur
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**4. Qu'est ce que l'ouverture d'esprit ?**

- a. Ecouter la musique que l'on aime
- b. Changer d'avis très souvent
- c. Accepter et respecter les idées des autres**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)



5. Que veut dire être empathique ?

- a. **Comprendre la signification des paroles de l'autre et être sensible à ses réactions.**
- b. Comprendre la signification des paroles de l'autre et porter un jugement
- c. Comprendre la signification des paroles de l'autre et ne pas les accepter.
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

6 Qu'est ce qu'est l'écoute active ?

- a. Un interrogatoire
- b. **Ecoute l'autre sans porter de jugement**
- c. Une conversation
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

7. Qu'est ce qui n'est pas un frein à l'écoute :

- a. Téléphoner lorsque que quelqu'un vous parle
- b. Interrompre la personne qui parle
- c. **Ne pas se projeter**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

8. Quel est le but de la reformulation ?

- a. **S'assurer que l'on a bien compris ce que l'autre dit**
- b. S'assurer que l'autre est de notre avis
- c. S'assurer que l'autre est d'accord avec nous
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

9. Que signifie PNL ?

- a. **Programmation neuro linguistique**
- b. Programme neurologique des langues
- c. Personnel
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

10. Parmi les affirmations suivantes, quelle est la croyance limitante ?

- a. Je vais y arriver
- b. Je peux le faire
- c. **Je suis trop nul**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

11. Les états du moi sont :

- a. Bon état, mauvais état,
- b. **Parent, enfant, adulte**
- c. Grands parents, fils, adulte
- d. d) Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)



**12. Quels sont les mots que prononcerait un parent normatif ?**

- a. Un enfant veut traverser la route alors qu'une voiture arrive, un passant lui dit vivement : "Attends-moi »
- b. Un enfant veut traverser la route alors qu'une voiture arrive, un passant lui dit vivement : "Cours plus vite.
- c. **Un enfant veut traverser la route alors qu'une voiture arrive, un passant lui dit vivement : "Reculer-toi !", éventuellement en accompagnant le geste à la parole**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**13. Quel état du moi dirait cette phrase : "Oh, c'est super joli ! Je veux le même !" dit d'une voix joyeuse et enthousiaste, le sourire aux lèvres**

- a. Un enfant de bonne humeur
- b. **Un enfant libre**
- c. Un adulte joyeux
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**14. D'après l'analyse transactionnelle, dans une relation, qui utilise le plus souvent les ordres ?**

- a. Un militaire
- b. **Un parent normatif**
- c. Un parent nourricier
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**15. Une transaction croisée entraîne souvent :**

- a. Un éclat de rire
- b. **Un malentendu**
- c. Une fête à la maison
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)





Vous trouverez ci-dessous une liste de compétences que le participant, selon les hypothèses, devrait acquérir au cours du cours, divisées en connaissances, aptitudes et attitudes. Veuillez préciser le degré d'acquisition de compétence par le participant en cochant la case à côté d'une compétence donnée avec un symbole "X": pas d'acquisition de compétence, acquisition de compétence de niveau moyen, acquisition de compétence de haut niveau.

COMPÉTENCES :	Nom complet du participant : _____		
	Non acquis	Acquis à un degré moyen	Acquis à un degré élevé
Comprendre l'importance d'une bonne communication			
Utiliser la communication verbale adaptée à la situation			
Différencier la communication verbale et non verbale			
Connaître l'utilité de l'écoute active			
Connaître la définition de l'empathie			
Utiliser la reformulation			
Connaître l'outil d'aide pour une communication efficace : PNL			
Connaître et réduire ses croyances limitantes			



Connaître l'outil d'aide pour une communication efficace : l'Analyse Transactionnelle			
<b>COMPETENCES</b>	<b>Non acquis</b>	<b>Acquis à un degré moyen</b>	<b>Acquis à un degré élevé</b>
Communiquer de manière efficace, efficiente et positive			
Analyser sa communication non verbale et celles des autres			
Pouvoir utiliser les outils et techniques proposés par la PNL.			
Être capable de déterminer ses croyances limitantes			
Être capable de transformer ses croyances limitantes en croyances ressources.			
Être capable de déterminer son « état du moi »			
Être capable de limiter les effets négatifs de son « état du moi »			
<b>ATTITUDES</b>	<b>Non acquis</b>	<b>Acquis à un degré moyen</b>	<b>Acquis à un degré élevé</b>
Etre à l'aise dans sa communication verbale			
Etre à l'aise dans sa communication non verbale			
Ecouter les autres et ne pas juger			
Reformuler ce que l'on dit			
Être empathique envers les autres et accepter les différences			
Trouver le bon registre de communication			
Eviter les transactions croisées			



**Cofinancé par  
l'Union européenne**

Date et signature du formateur

.....  
.....



Enquête d'auto-évaluation des participants, module 1  
Cours : Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage

**Module 1 : "Communication"**

Vous trouverez ci-dessous une liste de compétences divisées en connaissances, aptitudes et attitudes. Veuillez indiquer si vous pensez avoir acquis une compétence donnée en inscrivant le symbole "X" dans la case à côté des phrases individuelles. Si vous n'êtes pas sûr ou pensez ne pas avoir acquis une compétence donnée, veuillez laisser le champ vide.

<b>COMPÉTENCES :</b>	
<b>CONNAISSANCES</b>	<b>Mettez un "X" dans ce case si vous pensez avoir acquis la compétence.</b>
Je sais ce qu'est la communication (définition).	
Je connais les trois types de communication	
Je sais différencier la communication verbale et non verbale.	
Je connais les obstacles à la communication	
Je connais la définition de l'assertivité	
Je sais ce que l'ouverture d'esprit apporte à la vie	
Je sais ce qu'est l'empathie	
Je peux pratiquer l'écoute active	
Je connais les freins à l'écoute active	
Je connais les objectifs de la reformulation	
Je sais ce qu'est la PNL	
Je sais ce qu'est une croyance limitante	
J'ai des connaissances en Analyse transactionnelle	
<b>COMPÉTENCES</b>	



J'écoute les autres ce qui me permet de communiquer efficacement	
J'écoute ce que l'on me dit et je ne porte pas de jugement.	
J'identifie mes propres habitudes comme entravant ou facilitant une communication efficace.	
Je prends des mesures pour éliminer les habitudes qui empêchent une communication efficace.	
J'entreprends des actions visant à créer et à consolider mes propres habitudes pour faciliter une communication efficace.	
J'utilise les techniques de la PNL	
J'utilise les techniques de l'Analyse transactionnelle	
<b>ATTITUDES</b>	
Je peux communiquer facilement avec un grand nombre de personnes	
Je prends le temps d'écouter les autres que ce soit leurs mots ou leur communication non verbale.	
Je cherche à comprendre l'autre sans le juger.	
Je fais preuve d'empathie et d'attention aux gens et au monde, j'accepte la responsabilité.	
Je reste assertive et j'ai un peu plus confiance en moi	
Je reformule souvent ce que l'on me dit pour être sûr(e) d'avoir bien compris.	
J'ai identifié mon « état du moi » et je connais mes limites	
J'accepte que les autres ne pensent pas comme moi	



POST-TEST, Module 1

Nom du participant : _____
Date: _____
Nombre de points obtenus : _____

Le test de connaissances du cours pour les personnes de 50 ans et plus dans le domaine de l'entrepreneuriat (Module 1 : communication) se compose de 15 questions à choix unique. Le but du test est de mesurer les connaissances finales des participants (après le cours). La comparaison des résultats de ce test avec les résultats du test initial déterminera le pourcentage d'augmentation des connaissances d'une personne.

Les participants ont 25 minutes pour compléter le test. Ce délai sera prolongé d'autant si la personne, pour des raisons justifiées, a besoin de plus de temps pour le remplir.

La bonne réponse (a, b ou c) doit être marquée en l'entourant. En cas de changement de décision, la réponse finale doit être entourée d'un cercle et paraphé, et la notation précédente doit être barrée.

**1. Parmi les affirmations suivantes, quelle est la définition de la communication non verbale**

- a. La communication non verbale est basée sur les mots
- b. La communication non verbale est basée sur des gestes
- c. La communication non verbale est basée sur les préjugés ?

**2. Qu'est ce qui n'est pas une barrière de communication ?**

- a. Donner des ordres
- b. Ecouter l'autre
- c. Couper la parole

**3. Que veut dire pour vous, être assertif ?**

- a. Être vrai, être soi même
- b. Donner des ordres
- c. Être de mauvaise humeur

**4. Qu'est ce que l'ouverture d'esprit ?**

- a. Ecouter la musique que l'on aime
- b. Changer d'avis très souvent
- c. Accepter et respecter les idées des autres

**5. Que veut dire être empathique ?**

- a. Comprendre la signification des paroles de l'autre et être sensible à ses réactions.



- b. Comprendre la signification des paroles de l'autre et porter un jugement
- c. Comprendre la signification des paroles de l'autre et ne pas les accepter.

**6 Qu'est ce qu'est l'écoute active ?**

- a. Un interrogatoire
- b. **Ecoute l'autre sans porter de jugement**
- c. Une conversation

**7. Qu'est ce qui n'est pas un frein à l'écoute :**

- a. Téléphoner lorsque que quelqu'un vous parle
- b. Interrompre la personne qui parle
- c. **Ne pas se projeter**

**8. Quel est le but de la reformulation ?**

- a. **S'assurer que l'on a bien compris ce que l'autre dit**
- b. S'assurer que l'autre est de notre avis
- c. S'assurer que l'autre est d'accord avec nous

**9. Que signifie PNL ?**

- a. **Programmation neuro linguistique**
- b. Programme neurologique des langues
- c. Personnel

**10. Parmi les affirmations suivante, quelle est la croyance limitante**

- a. Je vais y arriver
- b. Je peux le faire
- c. **Je suis trop nul**

**11. Les états du moi sont :**

- a. Bon état, mauvais état,
- b. **Parent, enfant, adulte**
- c. Grands parents, fils, adulte

**12. Quels sont les mots que prononcerait un parent normatif ?**

- a. Un enfant veut traverser la route alors qu'une voiture arrive, un passant lui dit vivement : "Attends-moi »
- b. Un enfant veut traverser la route alors qu'une voiture arrive, un passant lui dit vivement : "Cours plus vite.
- c. **Un enfant veut traverser la route alors qu'une voiture arrive, un passant lui dit vivement : "Reculer-toi !", éventuellement en accompagnant le geste à la parole**



Cofinancé par  
l'Union européenne

13. Quel état du moi dirait cette phrase : “Oh, c’est super joli ! Je veux le même !” dit d’une voix joyeuse et enthousiaste, le sourire aux lèvres

- a. Un enfant de bonne humeur
- b. **Un enfant libre**
- c. Un adulte joyeux

14. D’après l’analyse transactionnelle, dans une relation, qui utilise le plus souvent les ordres ?

- a. Un militaire
- b. **Un parent normatif**
- c. Un parent nourricier

15. Une transaction croisée entraîne souvent :

- a. Un éclat de rire
- b. **Un malentendu**
- c. Une fête à la maison





PRÉ-TEST, Module 2

<b>Nom du participant :</b> _____
<b>Date:</b> _____
<b>Nombre de points obtenus :</b> _____

Le test de connaissances du cours pour les personnes de 50 ans et plus dans le domaine de l'entrepreneuriat (Module 2 :Apprendre à apprendre) se compose de 15 questions à choix unique. Le but du test est de mesurer les connaissances initiales des participants (avant le début du cours), il comprend donc également la réponse "je ne sais pas" (je ne suis pas sûr).

Les participants ont 20 minutes pour compléter le test. Ce délai sera prolongé d'autant si la personne, pour des raisons justifiées, a besoin de plus de temps pour le remplir.

La réponse choisie (a, b, c ou d) doit être marquée en l'entourant. En cas de changement de décision, la réponse finale doit être marquée d'un cercle et paraphé, et la notation précédente doit être barrée.

**1. Selon Kolb, combien de styles d'apprentissage existe-t-il ?**

- a. Deux
- b. Trois
- c. **Quatre**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**2. Qu'est ce qui n'est pas considéré comme un style d'apprentissage ?**

- a. Le convergent
- b. L'assimilateur
- c. **Le tricheur**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**3. Que signifie VAKOG**

- a. Vase- Arbre- kilo- Oreille- Gravier
- b. **Visuel- auditif- kinesthésique- Olfactif- Gustatif**
- c. Voiture- avion- Kilomètre- Orient- Gare
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**4. Qu'est ce qui n'est pas une compétence de la pensée critique ?**

- a. Pensée analytique.
- b. La pensée créative.
- c. **Fermeture d'esprit.**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)



**5. Quels sont les besoins primaires présentés par Maslow ?**

- a. Réalisation de soi et estime
- b. Physiologiques et sécurité**
- c. Sécurité et estime de soi
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**6. Quels sont les besoins secondaires présentés par Maslow ?**

- a. Réalisation de soi, estime et physiologiques
- b. Réalisation de soi, estime et sécurité
- c. Réalisation de soi, estime et appartenance**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**7. Qu'appelle-t-on les besoins physiologiques ?**

- a. Dormir, se nourrir, boire, s'habiller... Bref : les besoins primaires biologiques et physiques**
- b. Intégration dans un groupe, statut social
- c. être reconnu, être aimé, être accepté par les autres
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**8. Qu'appelle-t-on les besoins d'appartenance ?**

- a. Dormir, se nourrir, boire, s'habiller... Bref : les besoins primaires biologiques et physiques
- b. Intégration dans un groupe, statut social**
- c. être reconnu, être aimé, être accepté par les autres
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**9. Qu'appelle-t-on les besoins de réalisation de soi ?**

- a. dormir, se nourrir, boire, s'habiller... Bref : les besoins primaires biologiques et physiques
- b. intégration dans un groupe, statut social
- c. se réaliser, s'épanouir, se développer personnellement (avec la méditation par exemple)**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**10. Sur quoi repose la théorie des attentes de Victor Vroom**

- a. Sur sa propre motivation**
- b. Sur nos besoins essentiels
- c. Sur l'avenir de chacun
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**11. Quels sont les 4 piliers de la confiance en soi .**

- a. Cohérence, intention, pertinence, résultats.**
- b. Cohésion, pertinence, intention, résultats
- c. Résultats, cohésion, perspicacité, cohérence



d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**12. Quelle est la définition de la résilience ?**

- a. Aptitude d'un individu à survivre sans nourriture
- b. Aptitude d'un individu à se construire et à vivre en communauté
- c. **Aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**13. Qu'est ce qui n'est pas un effet de la résilience ?**

- a. Réduction du stress
- b. Renforcement de la confiance en soi
- c. **Augmentation des risques de dépression**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**14. Quel est l'objectif de situer ses 4 positions de vie**

- a. Pour mieux se connaître et être moins bien préparé à communiquer avec les autres
- b. Pour éviter toute communication avec les autres
- c. **Pour mieux se connaître et être mieux préparé à communiquer avec les autres**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**15. Lequel n'est pas un driver du 'non'**

- a. Fais plaisir
- b. **Cours vite**
- c. Sois fort
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)



## Avis du formateur, Module 2

### Avis du formateur sur l'acquisition des compétences par les participants

#### Cours : Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage

#### Module 2 : " Apprendre à apprendre "

Vous trouverez ci-dessous une liste de compétences que le participant, selon les hypothèses, devrait acquérir au cours du cours, divisées en connaissances, aptitudes et attitudes. Veuillez préciser le degré d'acquisition de compétence par le participant en cochant la case à côté d'une compétence donnée avec un symbole "X": pas d'acquisition de compétence, acquisition de compétence de niveau moyen, acquisition de compétence de haut niveau.

<b>COMPÉTENCES :</b>	
<b>CONNAISSANCES</b>	<b>Mettez un "X" dans ce case si vous pensez avoir acquis la compétence.</b>
Comprendre les styles d'apprentissage	
Déterminer quel est son propre profil	
Comprendre le VAKOG et comment il influence notre	
Définir la pensée critique et ses 5 compétences	
Savoir comment améliorer sa pensée critique	
Connaître la théorie de Maslow	
Savoir identifier ses propres besoins	
Connaître la théorie des attentes de Victor Vroom et savoir	
Comprendre le concept de la confiance en soi	
Comprendre le concept de la résilience	
Comprendre les positions de vie développées par l'Analyse	
Comprendre ce qui nous empêche de dire 'NON'	
Être capable d'analyser ses propres blocages	
<b>COMPÉTENCES</b>	
Apprendre plus facilement après avoir identifié son profil d'apprentissage	
Mieux retenir ce que l'apprenant apprend en connaissant son profil de mémorisation	



Être capable de développer sa pensée critique en prenant en compte les 5 compétences	
Déterminer ses besoins en suivant la pyramide de Maslow	
Peut déterminer quelles sont les motivations profondes pour s'engager dans un projet et éviter ainsi un abandon	
Peut lutter contre des positions de vie négatives	
Comprendre son blocage qui le pousse, sans cesse, à dire 'Oui'	
<b>ATTITUDES</b>	
Apprendre plus vite	
Retenir plus facilement	
Communiquer mieux avec les membres de la communauté	
Savoir ce qui motive les choix de vie en fonction de ses besoins.	
A une attitude positive et assertive par rapport aux autres	
S'engage dans un projet en sachant pourquoi il/elle a choisi cette	
Sait dire 'Non' sans culpabiliser	

Date et signature du formateur

.....



Enquête d'auto-évaluation des participants, module 2  
Cours : Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage

**Module 2 : "Apprendre à apprendre"**

Vous trouverez ci-dessous une liste de compétences divisées en connaissances, aptitudes et attitudes. Veuillez indiquer si vous pensez avoir acquis une compétence donnée en inscrivant le symbole "X" dans la case à côté des phrases individuelles. Si vous n'êtes pas sûr ou pensez ne pas avoir acquis une compétence donnée, veuillez laisser le champ vide.

<b>COMPÉTENCES :</b>	
<b>CONNAISSANCES</b>	<b>Mettez un "X" dans cette case si vous pensez avoir acquis la compétence.</b>
Je connais mon profil d'apprentissage	
Je connais le VAKOG , je connais mon profil de mémorisation et je sais comment en tirer parti	
Je connais la définition de la pensée critique	
Je connais les 5 compétences de la pensée critique	
Je sais comment améliorer ma pensée critique pour avoir une meilleure vision de la positivité	
Je connais la pyramide des besoins de Maslow	
Je connais la différence entre la confiance en soi et la résilience	
Je connais la théorie des attentes de Victor Vroom	
Je connais les différentes positions de vie	
je connais la théorie des 5 drivers du 'NON'	
<b>COMPÉTENCES</b>	



J'apprends plus facilement et je retiens mieux	
Je sais développer ma pensée critique	
Je sais développer la confiance en moi et la résilience	
Je sais identifier mes besoins et ainsi me focaliser sur les besoins qui sont le plus importants pour moi et qui me motivent dans ma vie personnelle et professionnelle	
Je sais si un projet me motive vraiment et comment trouver une autre source de motivation pour aller jusqu'au bout.	
Je sais pourquoi j'ai du mal à dire 'non' et je sais comment y remédier	
<b>ATTITUDES</b>	
Je me sens plus en confiance lorsque je dois apprendre quelque chose de nouveau.	
J'éprouve moins de stress face à l'apprentissage.	
J'ai plus confiance en moi et je sais tirer parti positivement de toutes les expériences qui me sont arrivées dans la vie	
Je réponds positivement à mes besoins et je me sens moins frustré(e)	
Je m'investis plus facilement dans un projet car je me sens plus à l'aise avec les objectifs	
Je suis à l'aise pour dire 'non' quand je le souhaite et je ne me sens pas obligé(e) de dire 'oui' tout le temps quand je n'en n'ai pas envie.	



Nom du participant : \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Nombre de points obtenus :  
\_\_\_\_\_

Le test de connaissances du cours pour les personnes de 50 ans et plus dans le domaine de l'entrepreneuriat (Module 2 : Écologie et finance dans ma vie) se compose de 15 questions à choix unique. Le but du test est de mesurer les connaissances finales des participants (après le cours). La comparaison des résultats de ce test avec les résultats du test initial déterminera le pourcentage d'augmentation des connaissances d'une personne.

Les participants ont 20 minutes pour compléter le test. Ce délai sera prolongé d'autant si la personne, pour des raisons justifiées, a besoin de plus de temps pour le remplir.

La bonne réponse (a, b ou c) doit être marquée en l'entourant. En cas de changement de décision, la réponse finale doit être entourée d'un cercle et paraphé, et la notation précédente doit être barrée.

**1. Selon Kolb, combien de styles d'apprentissage**

- a. Deux
- b. Trois
- c. **Quatre**

**2. Qu'est ce qui n'est pas considéré comme un style d'apprentissage ?**

- a. Le convergent
- b. L'assimilateur
- c. **Le tricheur**

**3. Que signifie VAKOG**

- a. Vase- Arbre- kilo- Oreille- Gravier
- b. **Visuel- auditif- kinesthésique- Olfactif- Gustatif**
- c. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**4. Qu'est ce qui n'est pas une compétence de la pensée critique ?**

- a. Pensée analytique.
- b. La pensée créative.
- c. **Fermeture d'esprit.**

**5. Quels sont les besoins primaires présentés par Maslow ?**

- a. Réalisation de soi et estime
- b. **Physiologiques et sécurité**
- c. Sécurité et estime de soi

**6. Quels sont les besoins secondaires présentés par Maslow ?**





- a. Réalisation de soi, estime et physiologiques
- b. Réalisation de soi, estime et sécurité
- c. **Réalisation de soi, estime et appartenance**

**7. Qu'appelle-t-on les besoins physiologiques ?**

- a. **Dormir, se nourrir, boire, s'habiller... Bref : les besoins primaires biologiques et physiques**
- b. Intégration dans un groupe, statut social
- c. Être reconnu, être aimé, être accepté par les autres

**8. Qu'appelle-t-on les besoins d'appartenance ?**

- a. Dormir, se nourrir, boire, s'habiller... Bref : les besoins primaires biologiques et physiques
- b. **Intégration dans un groupe, statut social**
- c. Être reconnu, être aimé, être accepté par les autres

**9. Qu'appelle-t-on les besoins de réalisation de soi ?**

- a. Dormir, se nourrir, boire, s'habiller... Bref : les besoins primaires biologiques et physiques
- b. Intégration dans un groupe, statut social
- c. **se réaliser, s'épanouir, se développer personnellement (avec la méditation par exemple)**

**10. Sur quoi repose la théorie des attentes de Victor Vroom**

- a. **Sur sa propre motivation**
- b. Sur nos besoins essentiels
- c. Sur l'avenir de chacun

**11. Quels sont les 4 piliers de la confiance en soi .**

- a. **Cohérence, intention, pertinence, résultats.**
- b. Cohésion, pertinence, intention, résultats
- c. Résultats, cohésion, perspicacité, cohérence

**12. Quelle est la définition de la résilience ?**

- a. Aptitude d'un individu à survivre sans nourriture
- b. Aptitude d'un individu à se construire et à vivre en communauté
- c. **Aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques**

**13. Qu'est ce qui n'est pas un effet de la résilience ?**

- a. Réduction du stress
- b. Renforcement de la confiance en soi
- c. **Augmentation des risques de dépression**

**14. Quel est l'objectif de situer ses 4 positions de vie**

- a. Pour mieux se connaître et être moins bien préparé à communiquer avec les autres



Cofinancé par  
l'Union européenne

- b. Pour éviter toute communication avec les autres
- c. **Pour mieux se connaître et être mieux préparer à communiquer avec les autres**

**15. Lequel n'est pas un driver du 'non'**

- a. Fais plaisir
- b. **Cours vite**
- c. Sois fort



PRÉ-TEST, Module 3

<b>Nom du participant :</b> _____
<b>Date:</b> _____
<b>Nombre de points obtenus :</b> _____

Le test de connaissances du cours pour les personnes de 50 ans et plus dans le domaine de l'entrepreneuriat (Module 3 : Gestion du temps) se compose de 15 questions à choix unique. Le but du test est de mesurer les connaissances initiales des participants (avant le début du cours), il comprend donc également la réponse "je ne sais pas" (je ne suis pas sûr).

Les participants ont env. 20 minutes pour terminer le test. Ce délai sera prolongé d'autant si la personne, pour des raisons justifiées, a besoin de plus de temps pour le remplir.

La réponse choisie (a, b, c ou d) doit être marquée en l'entourant. En cas de changement de décision, la réponse finale doit être marquée d'un cercle et paraphé, et la notation précédente doit être barrée.

**1. Une mauvaise gestion du temps a un impact sur tous les éléments suivant sauf :**

- a. Troubles du sommeil
- b. Augmentation ou diminution de l'appétit
- c. **Bonne organisation**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**2. Qu'est ce qui est vrai concernant les propriétés élémentaires du temps .**

- a. Le temps peut être acheté
- b. **Le temps ne peut être récupéré**
- c. Le temps n'est pas important pour gérer son quotidien
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**3. Parmi les affirmations suivantes, qu'est ce qui n'est pas un croque temps ?**

- a. Les recherches de documents perdus
- b. Les objectifs qui changent
- c. **Une bonne organisation des dossiers**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**4. La matrice d'Eisenhower permet de**

- a. **Classifier ce qui est urgent- important**
- b. Classifier les documents dans des dossier
- c. Préparer les réunions



- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**5. La pyramide des priorités est:**

- a. Une méthode qui aide à concevoir un projet dans une organisation pyramidale  
b. **Une méthode visuelle de hiérarchisation des priorités qui aide à prendre des décisions sur les choses les plus importantes à travailler.**  
c. Une méthode qui vient de l'Égypte ancienne  
d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**6. La loi de Parkinson parle du principe de :**

- a. Une bonne organisation ne nous permet pas de gagner du temps  
b. Le temps n'existe pas  
c. **Plus on a de temps pour faire une activité, plus on prend de temps**  
d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**7. La loi de Pareto nous donne le conseil suivant :**

- a. Ne chargez jamais votre agenda à 100%, gardez toujours 10% pour les événements inconnus  
b. Ne chargez jamais votre agenda à 100%, gardez toujours 40% pour les événements inconnus  
c. **Ne chargez jamais votre agenda à 100%, gardez toujours 20% pour les événements inconnus**  
d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**8. Dans la méthode NERAC, le N signifie :**

- a. Notifier le travail à ses collaborateurs  
b. **Noter les activités à réaliser**  
c. Ne rien oublier  
d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**9. Dans la méthode NERAC, le E signifie :**

- a. Encourager les membres de votre équipe  
b. Éviter de surcharger votre agenda  
c. **Estimer la durée pour chaque activité**  
d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**10. Dans la méthode NERAC, le R signifie :**

- a. **Réserver du temps pour les imprévus - rajouter 1/3 du temps**  
b. Revoir ce qu'il reste à faire  
c. Recommencer le travail  
d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**11. Dans la méthode NERAC, le C signifie :**



Cofinancé par  
l'Union européenne

- a. **Contrôler le suivi des activités**
- b. Contrôler le travail des collaborateurs
- c. Contrôler le temps qui reste
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**12. Procrastiner signifie :**

- a. Faire tout aujourd'hui
- b. **Remettre au lendemain le travail à faire**
- c. Bien organiser son temps
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**13. Pour bien planifier son temps, il faut : (2 bonnes réponses)**

- a. **Classer ses priorités par ordre d'importance**
- b. **Éviter la procrastination**
- c. Avancer très vite
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)°

**14. Il est important d'évaluer la durée des activités pour :**

- a. Mieux déléguer
- b. Gagner du temps
- c. **Estimer le temps nécessaire du travail à faire**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)°

**15. Une bonne gestion du temps permet de :**

- a. Se relaxer plus facilement
- b. Être plus efficace
- c. **Les réponses a et b**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)°

### Avis du formateur, Module 3

#### Avis du formateur sur l'acquisition des compétences par les participants

#### Cours : Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage

#### Module 3 : "Gestion du temps"

Vous trouverez ci-dessous une liste de compétences que le participant, selon les hypothèses, devrait acquérir au cours du cours, divisées en connaissances, aptitudes et attitudes. Veuillez préciser le degré d'acquisition de compétence par le participant en cochant la case à côté d'une compétence donnée



avec un symbole "X": pas d'acquisition de compétence, acquisition de compétence de niveau moyen, acquisition de compétence de haut niveau.

COMPÉTENCES :	Nom complet du participant :		
	_____		
COMPÉTENCES	Non acquis	Acquis à un degré moyen	Acquis à un degré élevé
Connaitre ses bloqueurs de temps			
Connaitre son niveau de stress engendrer par une mauvaise gestion du temps			
Utiliser des techniques et outils pour planifier ses activités			
Savoir répartir ses activités dans le temps			
Utiliser des outils/méthodes de planification du temps			
Comprendre les dangers de la procrastination			
Définir ses priorités			
COMPETENCES			
ATTITUDES	Non acquis	Acquis à un degré moyen	Acquis à un degré élevé
Avoir une meilleure organisation et ainsi réduire le stress engendré par le manque de temps ;			



Cofinancé par  
l'Union européenne

Être moins stressé et avoir une meilleure condition physique et psychique.			
Être plus efficace et plus efficient par une meilleure gestion du temps			
Être plus attentif aux autres par un gain de temps			
Être de meilleure humeur			
Avoir un sommeil réparateur			
Moins procrastiner			

Date et signature du formateur

.....



Enquête d'auto-évaluation des participants, module 3  
Cours : Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage

**Module 3 : "Gestion du temps"**

Vous trouverez ci-dessous une liste de compétences divisées en connaissances, aptitudes et attitudes. Veuillez indiquer si vous pensez avoir acquis une compétence donnée en inscrivant le symbole "X" dans la case à côté des phrases individuelles. Si vous n'êtes pas sûr ou pensez ne pas avoir acquis une compétence donnée, veuillez laisser le champ vide.

<b>COMPÉTENCES :</b>	
<b>CONNAISSANCE</b>	<b>Mettez un "X" dans cette case si vous pensez avoir acquis la compétence.</b>
Je connais mes bloqueurs de temps	
Je sais ce qui me stresse concernant le temps.	
Je comprends la subjectivité du temps	
Je sais ce qu'est la procrastination et comment l'éviter	
Je connais la matrice d'Eisenhower	
Je connais la pyramide des priorités et je sais l'utiliser	
Je connais des techniques pour mieux organiser mes activités	
Je connais des techniques pour prioriser mes activités	
Je sais comment répartir mes activités sur mon agenda	
Je connais mes priorités d'aujourd'hui.	
<b>COMPÉTENCES</b>	
Je peux organiser mon agenda de façon à répartir mes activités en fonction de ce que j'ai à faire.	





Cofinancé par  
l'Union européenne

Je peux définir mes activités	
Je peux planifier mes activités	
Je peux utiliser différentes méthodes et outils pour planifier, organiser et répartir mon temps dans la semaine voire le mois.	
Je peux définir mes priorités et ainsi être moins stressé.	
<b>ATTITUDES</b>	
Je suis plus détendue donc plus à l'écoute des autres.	
J'ai un meilleur sommeil	
J'ai moins de douleurs physiques	
J'accompagne plus facilement les autres dans leur gestion du temps	
Je suis plus optimiste	
Je suis soulagée à la fin de la journée quand j'ai fait tout ce que j'avais planifié.	



Nom du participant : \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Nombre de points obtenus : \_\_\_\_\_

Le test de connaissances du cours pour les personnes de 50 ans et plus dans le domaine de l'entrepreneuriat (Module 4 : Gestion des conflits) se compose de 15 questions à choix unique. Le but du test est de mesurer les connaissances finales des participants (après le cours). La comparaison des résultats de ce test avec les résultats du test initial déterminera le pourcentage d'augmentation des connaissances d'une personne.

Les participants ont env. 20 minutes pour terminer le test. Ce délai sera prolongé d'autant si la personne, pour des raisons justifiées, a besoin de plus de temps pour le remplir.

La bonne réponse (a, b ou c) doit être marquée en l'entourant. En cas de changement de décision, la réponse finale doit être entourée d'un cercle et paraphé, et la notation précédente doit être barrée.

**1. Une mauvaise gestion du temps a un impact sur tous les éléments suivant sauf :**

- a. Troubles du sommeil
- b. Augmentation ou diminution de l'appétit
- c. **Bonne organisation**

**2. Qu'est ce qui est vrai concernant les propriétés élémentaires du temps .**

- a. Le temps peut être acheté
- b. **Le temps ne peut être récupéré**
- c. Le temps n'est pas important pour gérer son quotidien

**3. Parmi les affirmations suivantes, qu'est ce qui n'est pas un croque temps ?**

- a. Les recherches de documents perdus
- b. Les objectifs qui changent
- c. **Une bonne organisation des dossiers**

**4. La matrice d'Eisenhower permet de**

- a. **Classifier ce qui est urgent- important**
- b. Classifier les documents dans des dossier
- c. Préparer les réunions

**5. La pyramide des priorités est:**

- a. Une méthode qui aide à concevoir un projet dans une organisation pyramidale
- b. **Une méthode visuelle de hiérarchisation des priorités qui aide à prendre des décisions sur les choses les plus importantes à travailler.**



- c. Une méthode qui vient de l'Egypte ancienne

**6. La loi de Parkinson parle du principe de :**

- a. Une bonne organisation ne nous permet pas de gagner du temps
- b. Le temps n'existe pas
- c. **Plus on a de temps pour faire une activité, plus on prend de temps**

**7. La loi de Pareto nous donne le conseil suivant :**

- a. Ne chargez jamais votre agenda à 100%, gardez toujours 10% pour les événements inconnus
- b. Ne chargez jamais votre agenda à 100%, gardez toujours 40% pour les événements inconnus
- c. **Ne chargez jamais votre agenda à 100%, gardez toujours 20% pour les événements inconnus**

**8. Dans la méthode NERAC, le N signifie :**

- a. Notifier le travail à ses collaborateurs
- b. **Noter les activités à réaliser**
- c. Ne rien oublier

**9. Dans la méthode NERAC, le E signifie :**

- a. Encourager les membres de votre équipe
- b. Eviter de surcharger votre agenda
- c. **Estimer la durée pour chaque activité**

**10. Dans la méthode NERAC, le R signifie :**

- a. **Réserver du temps pour les imprévus - rajouter 1/3 du temps**
- b. Revoir ce qu'il reste à faire
- c. Recommencer le travail

**11. Dans la méthode NERAC, le C signifie :**

- a. **Contrôler le suivi des activités**
- b. Contrôler le travail des collaborateurs
- c. Contrôler le temps qui reste

**12. Procastiner signifie :**

- a. Faire tout aujourd'hui
- b. **Remettre au lendemain le travail à faire**
- c. Bien organiser son temps

**13. Pour bien planifier son temps, il faut : (2 bonnes réponses)**



Cofinancé par  
l'Union européenne

- a. Classer ses priorités par ordre d'importance
- b. Éviter la procrastination
- c. Avancer très vite

**14. Il est important d'évaluer la durée des activités pour :**

- a. Mieux déléguer
- b. Gagner du temps
- c. Estimer le temps nécessaire du travail à faire

**15. Une bonne gestion du temps permet de :**

- a. Se relaxer plus facilement
- b. Être plus efficace
- c. Les réponse a et b



PRÉ-TEST, Module 4

<b>Nom du participant :</b> _____
<b>Date:</b> _____
<b>Nombre de points obtenus :</b> _____

Le test de connaissances du cours pour les personnes de 50 ans et plus dans le domaine de l'entrepreneuriat (Module 3 : Gestion du temps) se compose de 15 questions à choix unique. Le but du test est de mesurer les connaissances initiales des participants (avant le début du cours), il comprend donc également la réponse "je ne sais pas" (je ne suis pas sûr).

Les participants ont env. 20 minutes pour terminer le test. Ce délai sera prolongé d'autant si la personne, pour des raisons justifiées, a besoin de plus de temps pour le remplir.

La réponse choisie (a, b, c ou d) doit être marquée en l'entourant. En cas de changement de décision, la réponse finale doit être marquée d'un cercle et paraphé, et la notation précédente doit être barrée.

**1. Tous les éléments suivants sont des niveaux de conflits sauf :**

- a. Conflit larvé
- b. Conflit apparu**
- c. Conflit ouvert
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**2. Tous les éléments suivants sont des types de conflits sauf**

- a. Conflit d'opinions
- b. Conflit de besoins
- c. Conflit de caractère**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**3. Un conflit de besoins arrive toujours lorsque :**

- a. Les membres d'une communauté sont de race différente
- b. Les membres d'une communautés n'ont pas les mêmes attentes**
- c. Les membres d'une communautés n'ont pas les mêmes intérêts
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**4. Un conflit d'opinion arrive toujours lorsque**

- a. Les membres d'une communauté sont de race différente
- b. Les membres d'une communautés n'ont pas les mêmes attentes
- c. Les membres d'une communautés n'ont pas les mêmes Idées**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**5. Un conflit d'intérêt peut être défini ainsi :**



- a. Une situation où une ou plusieurs personnes ou institutions sont au centre d'une prise de décision où leur objectivité et leur neutralité peuvent être remises en cause
- b. Une situation où une ou plusieurs personnes ou institutions doivent prendre une décision à l'unanimité
- c. Une situation où une ou plusieurs personnes ou institutions doivent prendre une décision à la majorité
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**6. Tous les éléments suivants sont des causes de conflits sauf**

- a. Mauvaise organisation de l'entreprise dans laquelle nous travaillons.
- b. Problèmes de générations
- c. Très bonne organisation au travail
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**7. On peut éviter le conflit en**

- a. Se moquant des autres
- b. Discutant avec les autres
- c. Criant plus fort que les autres
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**8. Quel est le bon ordre des 5 étapes du changement :**

- a. Refus-colère-tristesse-négociation-acceptation
- b. Refus-colère-tristesse-acceptation-négociation
- c. Refus-colère-négociation-tristesse-acceptation
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**9. Les quatre réactions face au changement sont**

- a. L'engagé actif- le résistant passif- le résistant actif- l'engagé passif.
- b. L'engagé craintif- le résistant passif- le résistant actif- l'engagé agressif.
- c. L'engagé agressif- le résistant simple- le résistant complexe- l'engagé passif.
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**10. laquelle des stratégie suivante n'est pas adaptée pour sortir d'un conflit :**

- a. Le compromis
- b. Le consensus
- c. La violence
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**11. Dans la méthode DESC, le D signifie**

- a. Décrire factuellement la situation
- b. Discuter longuement



Cofinancé par  
l'Union européenne

- c. Demander pardon
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**12. Dans la méthode DESC, le S signifie**

- a. Savoir dire 'Non'
- b. Suggérer une solution**
- c. Savourer sa victoire
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**13. La méthode du Sphinx consiste**

- a. A garder le silence pendant que l'autre crie**
- b. Hurler plus fort que l'autre
- c. Poser une énigme
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**14. La technique du disque rayé consiste à :**

- a. Se mettre à crier très fort
- b. Suggérer une solution
- c. Répéter ses arguments le temps que l'autre se calme**
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)

**15. Pour sortir d'un conflit, il vaut mieux**

- a. Choisir une stratégie adaptée à la situation**
- b. S'éloigner sans dire un mot
- c. Crier fort pour se faire entendre
- d. Je ne sais pas (je ne suis pas sûr)



## Avis du formateur, Module 4

### Avis du formateur sur l'acquisition des compétences par les participants

#### Cours : Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage

#### Module 4 : "Gestion des conflits"

Vous trouverez ci-dessous une liste de compétences que le participant, selon les hypothèses, devrait acquérir au cours du cours, divisées en connaissances, aptitudes et attitudes. Veuillez préciser le degré d'acquisition de compétence par le participant en cochant la case à côté d'une compétence donnée avec un symbole "X": pas d'acquisition de compétence, acquisition de compétence de niveau moyen, acquisition de compétence de haut niveau.

COMPÉTENCES :	Nom complet du participant : _____		
	Non acquis	Acquis à un degré moyen	Acquis à un degré élevé
Connaitre les différents types de conflits			
Connaitre les différents niveaux de conflits			
Connaitre les différentes causes de conflits			
Reconnaitre les phases du changement			
Comprendre le conflit pour bien l'analyser			
Connaitre les différentes réactions face aux conflits			
Connaitre les différentes techniques de gestion du conflit			





COMPETENCES			
Être capable de reconnaître un conflit larvé			
Être capable de faire éclater un conflit larvé			
Être capable de reconnaître les origines d'un conflit			
Être capable de réagir face à un conflit			
Être capable de calmer les protagonistes			
Être capable de résoudre un conflit			
ATTITUDES	Non acquis	Acquis à un degré moyen	Acquis à un degré élevé
Être plus confiant face à un conflit			
Éviter l'escalade du conflit			
Rester assertif devant l'agressivité engendrée par un conflit			
Rester extérieur à un conflit qui ne nous concerne pas			
Communiquer simplement lors d'un conflit			

Date et signature du formateur

.....

**Enquête d'auto-évaluation des participants, module 4**  
**Cours : Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage**

**Module 4 : "Gestion des conflits"**



Vous trouverez ci-dessous une liste de compétences divisées en connaissances, aptitudes et attitudes. Veuillez indiquer si vous pensez avoir acquis une compétence donnée en inscrivant le symbole "X" dans la case à côté des phrases individuelles. Si vous n'êtes pas sûr ou pensez ne pas avoir acquis une compétence donnée, veuillez laisser le champ vide.

<b>COMPÉTENCES :</b>	
<b>CONNAISSANCE</b>	<b>Mettez un "X" dans cette case si vous pensez avoir acquis la compétence.</b>
Je connais les différents types de conflits	
Je connais les différents niveaux de conflits	
Je connais les différentes réactions face au conflits	
Je connais les 5 phases de réaction face à un changement	
Je connais la différence entre un malentendu et un conflit	
Je connais les différentes techniques de résolution de conflits	
Je sais éviter l'escalade d'un conflit.	
<b>COMPÉTENCES</b>	
Je peux repérer les origines d'un conflit	
Je peux désamorcer un conflit naissant	
Je peux éviter un conflit avec une bonne communication	
Je peux comprendre les origines d'un conflit et mieux le gérer	
Je peux utiliser différentes méthodes de résolution de conflit en fonction de la situation	
Je peux aider les autres à gérer les changements	
Je peux aider les autres à sortir d'un conflit.	



Cofinancé par  
l'Union européenne

ATTITUDES	
J'ai une meilleure communication et je me sens plus à l'aise lorsqu'un conflit arrive.	
J'ai plus confiance en moi	
Je ne me sens plus persécuté lorsqu'un conflit arrive.	
Je suis proactive pour éviter les conflits avec une bonne discussion	
Je suis plus confiante car je sais désamorcer un conflit	
Je suis plus confiante car je sais gérer un conflit	



Nom du participant : \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Nombre de points obtenus : \_\_\_\_\_

Le test de connaissances du cours pour les personnes de 50 ans et plus dans le domaine de l'entrepreneuriat (Module 3 : Projets dans ma vie) se compose de 15 questions à choix unique. Le but du test est de mesurer les connaissances finales des participants (après le cours). La comparaison des résultats de ce test avec les résultats du test initial déterminera le pourcentage d'augmentation des connaissances d'une personne.

Les participants ont env. 20 minutes pour terminer le test. Ce délai sera prolongé d'autant si la personne, pour des raisons justifiées, a besoin de plus de temps pour le remplir.

La bonne réponse (a, b ou c) doit être marquée en l'entourant. En cas de changement de décision, la réponse finale doit être entourée d'un cercle et paraphé, et la notation précédente doit être barrée.

**1. Tous les éléments suivants sont des niveaux de conflits sauf :**

- a. Conflit larvé
- b. **Conflit apparu**
- c. Conflit ouvert

**2. Tous les éléments suivants sont des types de conflits sauf**

- a. Conflit d'opinions
- b. Conflit de besoins
- c. **Conflit de caractère**

**3. Un conflit de besoins arrive toujours lorsque :**

- a. Les membres d'une communauté sont de race différente
- b. **Les membres d'une communautés n'ont pas les mêmes attentes**
- c. Les membres d'une communautés n'ont pas les mêmes intérêts

**4. Un conflit d'opinion arrive toujours lorsque**

- a. Les membres d'une communauté sont de race différente
- b. Les membres d'une communautés n'ont pas les mêmes attentes
- c. **Les membres d'une communautés n'ont pas les mêmes Idées**

**5. Un conflit d'intérêt peut être défini ainsi :**

- a. **Une situation où une ou plusieurs personnes ou institutions sont au centre d'une prise de décision où leur objectivité et leur neutralité peuvent être remises en cause**
- b. Une situation où une ou plusieurs personnes ou institutions doivent prendre une décision à l'unanimité



- c. Une situation où une ou plusieurs personnes ou institutions doivent prendre une décision à la majorité

**6. Tous les éléments suivants sont des causes de conflits sauf**

- a. **Mauvaise organisation de l'entreprise dans laquelle nous travaillons.**
- b. Problèmes de générations
- c. Très bonne organisation au travail

**7. On peut éviter le conflit en**

- a. Se moquant des autres
- b. **Discutant avec les autres**
- c. Criant plus fort que les autres

**8. Quel est le bon ordre des 5 étapes du changement :**

- a. Refus-colère-tristesse-négociation-acceptation
- b. Refus-colère-tristesse-acceptation-négociation
- c. **Refus-colère-négociation-tristesse-acceptation**

**9. Les quatre réactions face au changement sont**

- a. **L'engagé actif- le résistant passif- le résistant actif- l'engagé passif.**
- b. L'engagé craintif- le résistant passif- le résistant actif- l'engagé agressif.
- c. L'engagé agressif- le résistant simple- le résistant complexe- l'engagé passif.

**10. laquelle des stratégie suivante n'est pas adaptée pour sortir d'un conflit :**

- a. Le compromis
- b. Le consensus
- c. **La violence**

**11. Dans la méthode DESC, le D signifie**

- a. **Décrire factuellement la situation**
- b. Discuter longuement
- c. Demander pardon

**12. Dans la méthode DESC, le S signifie**

- a. Savoir dire 'Non'
- b. **Suggérer une solution**
- c. Savourer sa victoire

**13. La méthode du Sphinx consiste**

- a. **A garder le silence pendant que l'autre crie**
- b. Hurler plus fort que l'autre
- c. Poser une énigme



**Cofinancé par  
l'Union européenne**

**14. La technique du disque rayé consiste à :**

- a. Se mettre à crier très fort
- b. Suggérer une solution
- c. **Répéter ses arguments le temps que l'autre se calme**

**15. Pour sortir d'un conflit, il vaut mieux**

- a. **Choisir une stratégie adaptée à la situation**
- b. S'éloigner sans dire un mot
- c. Crier fort pour se faire entendre



**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

