



DÉFI DES TALENTS



LA CONNAISSANCE DE SOI

Mots clés : moteurs de motivations, connaissance de soi



Type d'activité : exploration/connaissance de soi



Catégorie : activité de préparation au Défi Des Talents (avant)



Public : de 15 à 18 ans (3^e à 6^e)



Durée et lieu : 2 périodes de 50min, en classe ou en distanciel



Matériel : fiches activités/exercices à distribuer aux élèves au préalable pour leur permettre la réflexion en individuel



Descriptif :

L'activité permet aux élèves/jeunes de refaire connaissance avec leurs aspirations personnelles, et d'y rattacher éventuellement un projet professionnel.

Plusieurs outils et activités seront proposées :

- Activité n°1 - Le moment de flow : « Souviens-toi d'un moment où tu t'es senti.e comme un poisson dans l'eau, c'est-à-dire en totale adéquation avec toi-même, avec tes valeurs et ton environnement. » Ce moment peut être un projet qui l'a enthousiasmé, un événement durant lequel il s'est senti en parfait accord avec ses valeurs, un moment de qualité, etc.
- Activité n°2 - Les 10 vies : « Si tu pouvais avoir 10 vies, à quoi ressembleraient-elles ? » Essaie de décrire le plus précisément les rôles et les personnages que tu aimerais jouer et principalement la raison pour laquelle tu voudrais vivre ces vies. Il peut s'agir autant d'une vie de cosmonaute sur la lune que celle d'un chat.
- Outil n°1 - Les moteurs : Voir théorie sur les moteurs
- Activité n°3 - Les 10 vies et les moteurs : « Identifie les principaux moteurs qui se retrouvent dans les 10 vies que tu voudrais vivre. Si tu devais classer ces moteurs, dans quel ordre de préférence les mettrais-tu ? »



**C'EST
SUPER!**

DÉFI DES TALENTS

- Activité n°4 - La roue de la vie : « Utilise le schéma suivant pour illustrer ta roue de la vie. Pour chacun des aspects suivants, demande-toi ton degré de satisfaction aujourd'hui (en effet, cette dernière peut varier d'un jour à l'autre). Représente visuellement ce ressenti à l'aide de couleurs (centre = 0/10, extérieur = 10/10). »
- Outils n°2 - Les modes de fonctionnement cérébraux : Voir théorie sur les modes de fonctionnement cérébraux
- Activité n°5 - Retour sur les modes de fonctionnement cérébraux



Objectifs de l'activité :

Amener le jeune à une réflexion sur lui et son orientation. Il est invité à se positionner au centre de son apprentissage, de son parcours et de sa vie. Il est par ailleurs invité à se projeter.

Approche - intelligence collective + activités/réflexion en groupe

Au terme de l'activité les élèves/jeunes seront capables de :

- S'interroger sur leurs valeurs
- Découvrir leurs leviers de motivation
- Prendre conscience de leurs talents
- Renforcer leur confiance
- Elargir le champ des possibles
- Comprendre quels sont les ingrédients nécessaires pour s'épanouir dans leur environnement de travail et/ou leur projet professionnel
- Raconter un événement de leur vie qui les a rendus heureux et les raisons pour lesquelles ils se sentaient bien
- Se projeter dans des modes de vie différents
- Citer les moteurs qui les animent et les mettent en action
- Identifier les moteurs dans les choix qu'ils envisagent de faire



Déroulement

Etape 0 : Avant la première période, il est demandé aux jeunes de réaliser l'activité « Le moment de flow » chez lui et de le préparer pour la première période.

1ère période

Etape 1 : Les jeunes sont amenés à partager leur moment de flow au groupe.

Etape 2 : L'activité des 10 vies est expliquée au groupe.

Etape 3 : Quinze minutes sont accordées pour laisser les jeunes réfléchir individuellement.

Etape 4 : Explication théorie sur les moteurs

Etape 5 : En petits groupes, les jeunes identifient ensemble les moteurs dans leurs "Dix vies"

Etape 6 : Nous revenons au groupe classe et faisons un retour sur l'activité des dix vies

Etape 7 : Retour en groupe, explication activité « roue de la vie » à faire pour la prochaine période.

2ème période

Etape 1 : Retour sur « la roue de la vie »

Etape 2 : Théorie "Les modes de fonctionnement cérébraux"

Etape 3 : Retour en petit groupe sur les modes de fonctionnement cérébraux : A quel mode de fonctionnement je m'identifie le plus et pourquoi ?

Modalité d'animation :

Des animateur.trice.s du SIEP peuvent venir faire l'animation, ou donner une fiche descriptive de l'animation à l'enseignant. L'activité peut se faire en visio comme en classe.

Cette fiche vous est présentée par :

SIEP



Description rapide de l'institution :

Ana et Bénédicte sont informatrices et animatrices dans les écoles. Le SIEP est un centre d'information sur les études, les formations et les métiers. C'est ouvert à tous, gratuit et sans rendez-vous.

Si vous avez des questions surtout n'hésitez pas à prendre contact avec :

siep.bxl@siep.be

