

# Moi au sommet de mon art



## Aperçu de l'activité

L'activité « Moi au sommet de mon art » aide les apprenants à réfléchir à leurs forces personnelles en identifiant les moments où ils se sont sentis les plus confiants et performants. Cette réflexion leur permet de reconnaître les compétences, valeurs et comportements fondamentaux qui ont contribué à ces moments.

## Objectifs d'apprentissage

Les participants identifieront et réfléchiront aux moments clés de leur vie où ils ont donné le meilleur d'eux-mêmes.

Les participants seront en mesure de reconnaître leurs forces, leurs compétences et leurs valeurs fondamentales qui ont contribué à leur succès.

## Groupe cible

**Tranche d'âge :** jeunes adultes  
(14 à 30 ans)

**Taille du groupe :** 2 à 10  
participants

## Durée

30 à 45 minutes

## Format

En personne     Adaptable au format numérique

Inclus dans la plateforme d'apprentissage

## Matériaux

- Papier A4 ou appareils avec connexion Internet
- Stylos

Inclus dans cette activité :

Fiche de travail « Moi au sommet de mon art »  
Modèle de personnage



## Comment mettre en œuvre

### **Introduction:**

- Présentez brièvement la méthode en expliquant qu'elle se concentre sur la réflexion sur les moments où l'apprenant s'est senti le plus confiant, le plus capable et le plus performant.
- Expliquez que l'objectif est d'identifier les points forts, les valeurs et les comportements clés qui les ont aidés à réussir dans ces moments-là.

### **Étape 1:** Réflexion sur les succès passés

- Demandez aux participants de repenser aux moments de leur vie où ils se sentaient à leur meilleur, que ce soit dans leur vie personnelle ou professionnelle.
- Demandez-leur d'écrire ces moments, en réfléchissant à ce qu'ils faisaient, à ce qu'ils ressentaient et aux raisons pour lesquelles ils considèrent cela comme un succès.

### **Étape 2:** Identification des forces et des comportements

- Demandez aux participants de réfléchir aux points forts et aux comportements qui les ont aidés à réussir dans ces moments. Il peut s'agir de compétences, de qualités, d'attitudes ou d'actions.
- Par exemple, ils pourraient reconnaître que leurs compétences en communication, leur capacité à résoudre des problèmes ou leur empathie les ont aidés à réussir dans des situations spécifiques.

### **Étape 3:** Faire le lien entre les points forts et les objectifs futurs

- Une fois que les participants ont identifié leurs points forts, demandez-leur de réfléchir à la manière dont ils peuvent utiliser ces points forts à l'avenir.
- Demandez-leur de relier ces points forts à leurs objectifs personnels ou professionnels, en réfléchissant à la manière dont ils peuvent les appliquer pour surmonter les défis futurs ou franchir de nouvelles étapes.

### **Étape 4:** Création d'un plan de réflexion ou d'action personnalisé

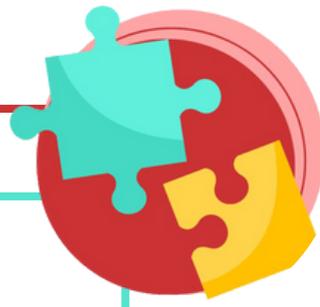
- Les participants rédigent une courte réflexion ou un plan d'action basé sur ce qu'ils ont appris sur leurs points forts et sur la manière de les appliquer.
- Cela pourrait inclure la définition d'objectifs pour utiliser plus souvent leurs points forts, comme assumer davantage de rôles de leadership, améliorer leurs compétences en communication ou rechercher de nouveaux défis qui leur permettent de mettre en valeur leurs capacités.

### **Étape 5:** Partage et discussion (facultative) :

- Vous pouvez également permettre aux participants de partager leurs réflexions ou leurs plans d'action avec le groupe ou un partenaire. Cela peut favoriser une meilleure compréhension de la façon dont les autres utilisent leurs points forts et ouvrir une discussion sur la manière de les exploiter dans différentes situations.

### **Conclusion:**

- Résumez les points clés de l'activité et encouragez les participants à réfléchir en permanence à leurs points forts et à la manière dont ils peuvent les utiliser pour réussir dans leurs projets futurs.
- Rappelez-leur que reconnaître leurs points forts et les développer est un processus continu qui les aidera à développer leur confiance et leur conscience d'eux-mêmes.



## Conseils d'utilisation 💡

### Utilisable comme activité de groupe ou individuelle :

- Groupe : après avoir réfléchi individuellement, les participants peuvent partager leurs moments de réussite avec le groupe, encourageant les autres à reconnaître leurs propres forces.
- Individuel : les participants peuvent travailler de manière autonome pour identifier leurs points forts, ce qui permet une réflexion personnelle et une compréhension plus approfondie de leurs capacités.

### Fonctionne bien dans les configurations hybrides/en ligne :

- En ligne : la méthode peut être facilement mise en œuvre par le biais d'activités de réflexion individuelles sur des plateformes numériques (par exemple, Google Docs, modèles de réflexion H5P), suivies de discussions de groupe dans des salles de réunion virtuelles.
- Hybride : les participants en personne peuvent réfléchir sur papier ou dans un document partagé, tandis que les participants à distance peuvent participer via une vidéoconférence ou des plateformes numériques collaboratives comme Miro ou MURAL.

### Encourage l'expression créative :

- Encouragez les participants à exprimer leurs réflexions de manière créative, par exemple par le biais d'une représentation visuelle (dessiner leurs points forts, créer des cartes mentales), de poésie ou même de courtes vidéos décrivant leurs moments de réussite.

### Encourage le partage ouvert mais permettez le silence pour la réflexion :

- Discussion de groupe : une fois que les participants ont réfléchi individuellement, animez une discussion où ils pourront partager leurs réflexions et leurs idées. Créez un environnement propice au partage ouvert, tout en respectant ceux qui préfèrent réfléchir en silence.
- Temps de réflexion : laissez suffisamment de temps aux participants pour réfléchir tranquillement avant de partager afin de garantir des contributions réfléchies.

### Usage des salles de réunion (en ligne) ou des petits groupes (hors ligne) pour des discussions plus approfondies :

- Salles de sous-commission : dans une configuration en ligne, utilisez des salles de sous-commission pour permettre aux participants de réfléchir à leurs points forts avec un partenaire ou un petit groupe. Cela favorise des discussions plus intimes et ciblées.
- Petits groupes : dans un cadre hors ligne, divisez les participants en petits groupes pour partager leurs réflexions et discuter de la manière d'appliquer leurs points forts dans des situations futures.

### Proposez des exemples visuels pour stimuler la créativité :

- Fournissez des exemples visuels tels que : des photos de personnes qui réussissent (par exemple, dans un contexte professionnel, une compétition sportive, des étapes personnelles) ; des infographies décrivant les points forts et la manière dont ils peuvent être utilisés dans différents contextes ; des cartes mentales qui montrent comment différentes forces et expériences sont liées à la croissance personnelle et à la réalisation des objectifs.

## Outils et téléchargements 🧩

 Outil

 Fiche de travail « Moi au sommet de mon art »

 Modèle de personnage



# Moi au sommet de mon art

**Phase 1 : Raconter une histoire**  
(8 minutes)

**Phase 2 : Retour d'information**  
(Feedback) (5 minutes)

**Intérêts**

**Compétences**

**Valeurs**

**Tout le reste**



# PERSONNE



**NOM:**

 **ÂGE:**

 **LIEU:**

**COMPÉTENCES GÉNÉRALES**

**BIOGRAPHIE**

**COMPÉTENCES SPÉCIALES**

**MOTIVATION**

**INTÉRÊTS**