

DEVELOPPER SON APPRENANCE INDIVIDUELLE

DOCUMENTS SUPPORTS POUR LA REALISATION DE L'AUTO-DIAGNOSTIC

Ces outils de diagnostic sont inspirés de la démarche d'Etienne Collignon et basés sur les éléments du référentiel des compétences du XXIème siècle conçu par l'Onisep, l'Université de Mons (Belgique) et le Cnam-CRTD dans le cadre du programme AVENIRS.

Ils ont été élaboré par Audrey Chauvelot, ingénieure pédagogique au CREPS de Toulouse, avec la participation active des sportifs de haut-niveau internes à la structure.



**Financé par
l'Union européenne**
NextGenerationEU



LEXIQUE

PENSEE CRITIQUE

Rechercher, traiter, analyser et interpréter des informations et expériences pour résoudre des problèmes ou prendre des décisions éclairées

COLLABORATION

Travailler ensemble en mobilisant des compétences interpersonnelles et intrapersonnelles vers un objectif commun

CONNAISSANCE DE SOI

Capacité à se connaître, apprendre, croire en ses facultés, s'autoréguler, mobiliser ses émotions et son engagement de façon efficace

CREATIVITE

S'adapter à des situations variées et utiliser des méthodes nouvelles pour imaginer, développer ou améliorer idées, systèmes ou solutions

CITOYENNETE

Comprendre les enjeux politiques, environnementaux, sociaux et économiques mondiaux, agir de façon responsable pour un monde durable

COMMUNICATION

Communiquer efficacement à l'écrit, à l'oral et via les outils numériques pour échanger, argumenter, synthétiser

Indique dans les colonnes correspondantes le numéro de la carte ainsi que le “domaine”, comme par exemple :

CONNAISSANCE DE SOI

AUTO-DIAGNOSTIC

je ne connais pas, je ne le fais pas

je connais et je tente de l'appliquer

je l'applique parfois

important pour moi et je l'applique souvent

je maîtrise et je pourrais aider d'autres personnes à le faire

1

2

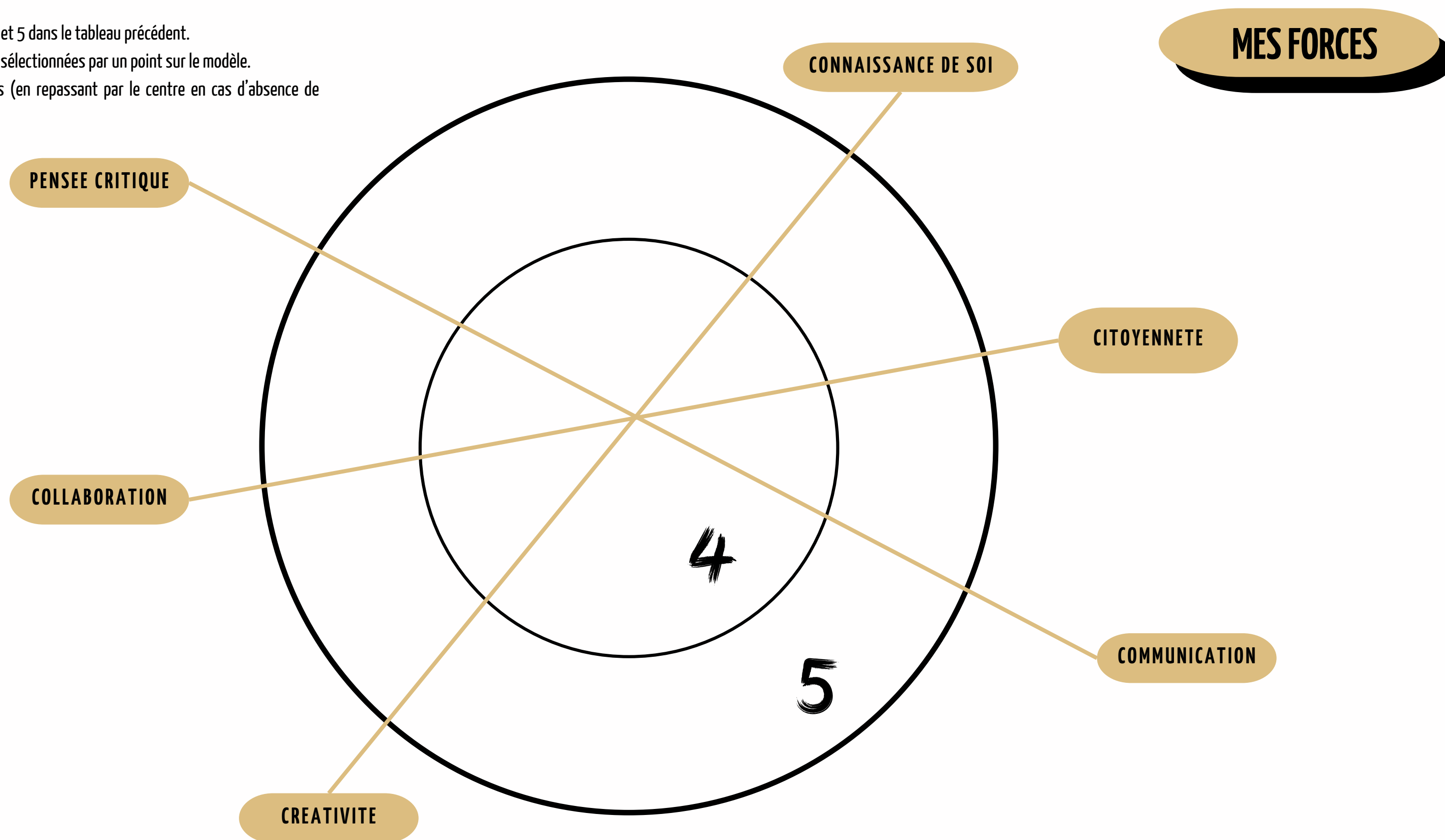
3

4

5

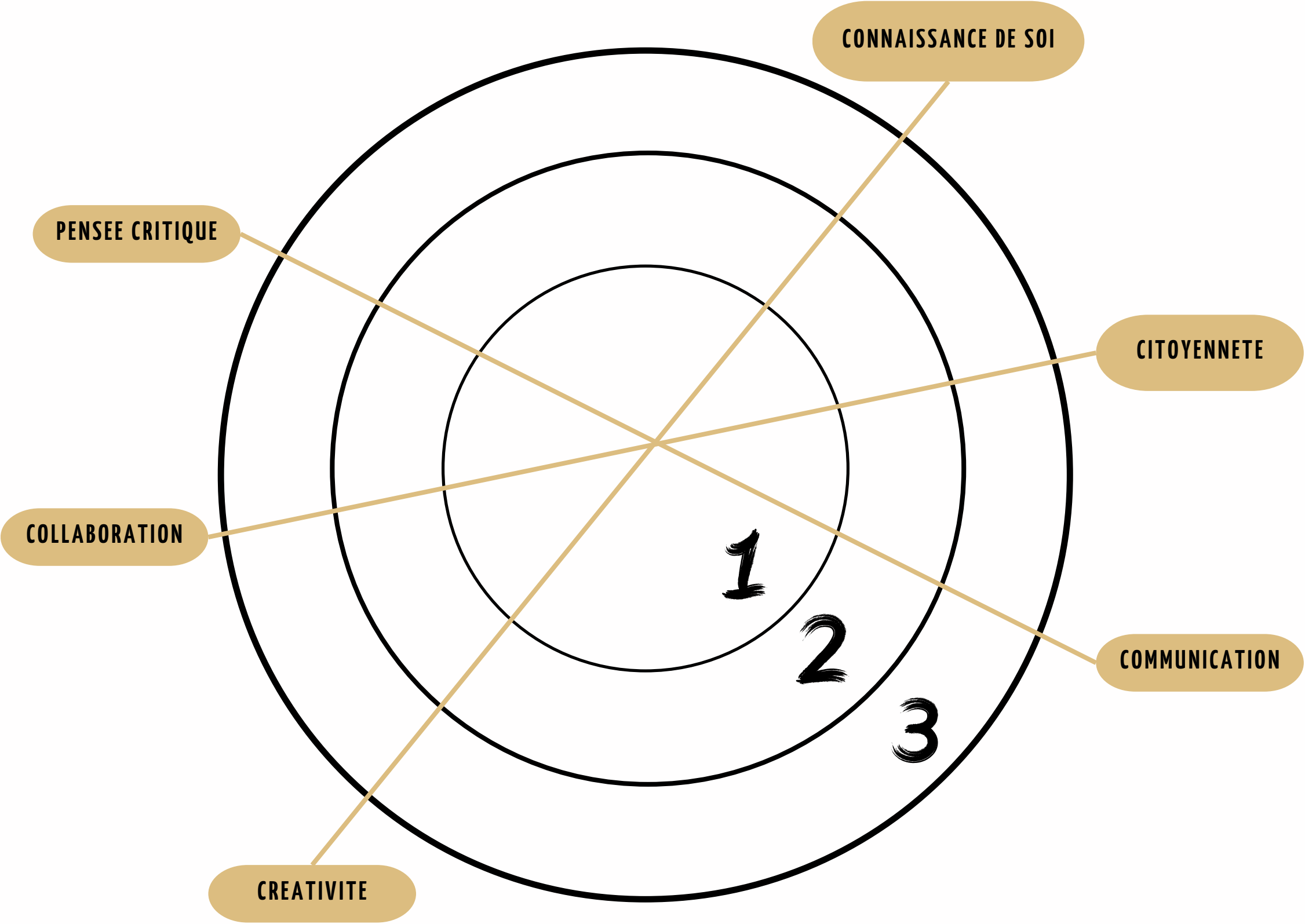
--	--	--	--	--

Sélectionne les cartes de niveau 4 et 5 dans le tableau précédent.
Représente chacune de ces cartes sélectionnées par un point sur le modèle.
Relie les points les plus externes (en repassant par le centre en cas d'absence de point dans l'un des domaines).



Sélectionne les cartes de niveau 1, 2 et 3 dans le tableau précédent.
Représente chacune de ces cartes sélectionnées par un point sur le modèle.
Relie les points les plus externes.

MES AXES
D'AMELIORATION



MON PLAN D'APPRENTISSAGE



OBJECTIFS

[.....]

Mon premier pas

.....

moyen - long terme



MOTIVATIONS

.....



.....



Se fixer un objectif = Choisir une des cartes placées en 1, 2 ou 3.

Questionnement personnel :

Qu'est ce que je veux vraiment accomplir ? Est-ce que cet objectif est suffisamment clair ? Comment cet objectif s'intègre t-il dans mes objectifs à long terme ?



Identifier mes motivations

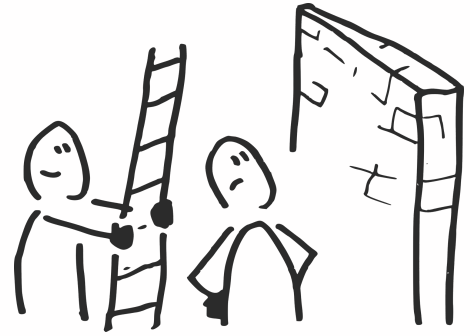
Questionnement personnel :

Pourquoi est-ce que je me fixe cet objectif ? Qu'est ce qu'il m'apporte à court moyen long terme ?

Qu'est ce qui m'évitera d'abandonner en cours de route ? Comment puis-je rester motivé(e) ?



MON PLAN D'APPRENTISSAGE



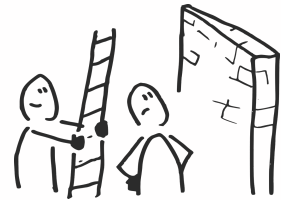
RESSOURCES

OBSTACLES



STRATEGIE





Identifier les ressources et les obstacles

Questionnement personnel :

Quels outils puis-je utiliser ? Sur qui puis-je m'appuyer ?

A quoi dois-je faire attention ? Quelles actions d'auto-sabotage peuvent apparaître ?



Définir ma stratégie

Questionnement personnel :

Quelles actions concrètes me permettent d'atteindre mon objectif ? Dois-je prévoir des étapes intermédiaires ? Y a-t-il des choses que je dois éviter de faire ?