

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.

Ils ont été élaboré par Audrey Chauvelot, ingénieure pédagogique au CREPS de Toulouse, avec la participation active des stagiaires du DEJEPS Rugby XV en formation professionnelle au CREPS de Toulouse.



**Financé par
l'Union européenne**
NextGenerationEU



LEXIQUE

PROJET	Organiser ses actions pour atteindre ses objectifs
MODELISATION	Créer une image ou un schéma pour mieux comprendre une situation
CREATIVITE	Etre curieux, imaginer et essayer de nouvelles idées
CAPITALISATION	Apprendre à organiser et réutiliser ce qu'on a compris ou appris
COOPERATION	Travailler ensemble et utiliser l'intelligence du groupe
DIALOGUE	Bien communiquer pour mieux vivre ensemble
EMOTION	Reconnaitre ce qui nous touche et ce qui touche les autres
SENS	Donner un but à ce qu'on fait, selon ses valeurs
EQUILIBRE	Savoir gérer son énergie pour soi et pour les autres
METACOGNITION	Observer ce qui se passe en soi et autour de soi, observer comment on apprend
ENGAGEMENT	S'impliquer, passer à l'action
CULTURE SYSTEMIQUE	Comprendre que le monde est complexe et que tout est lié

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

ENGAGEMENT

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

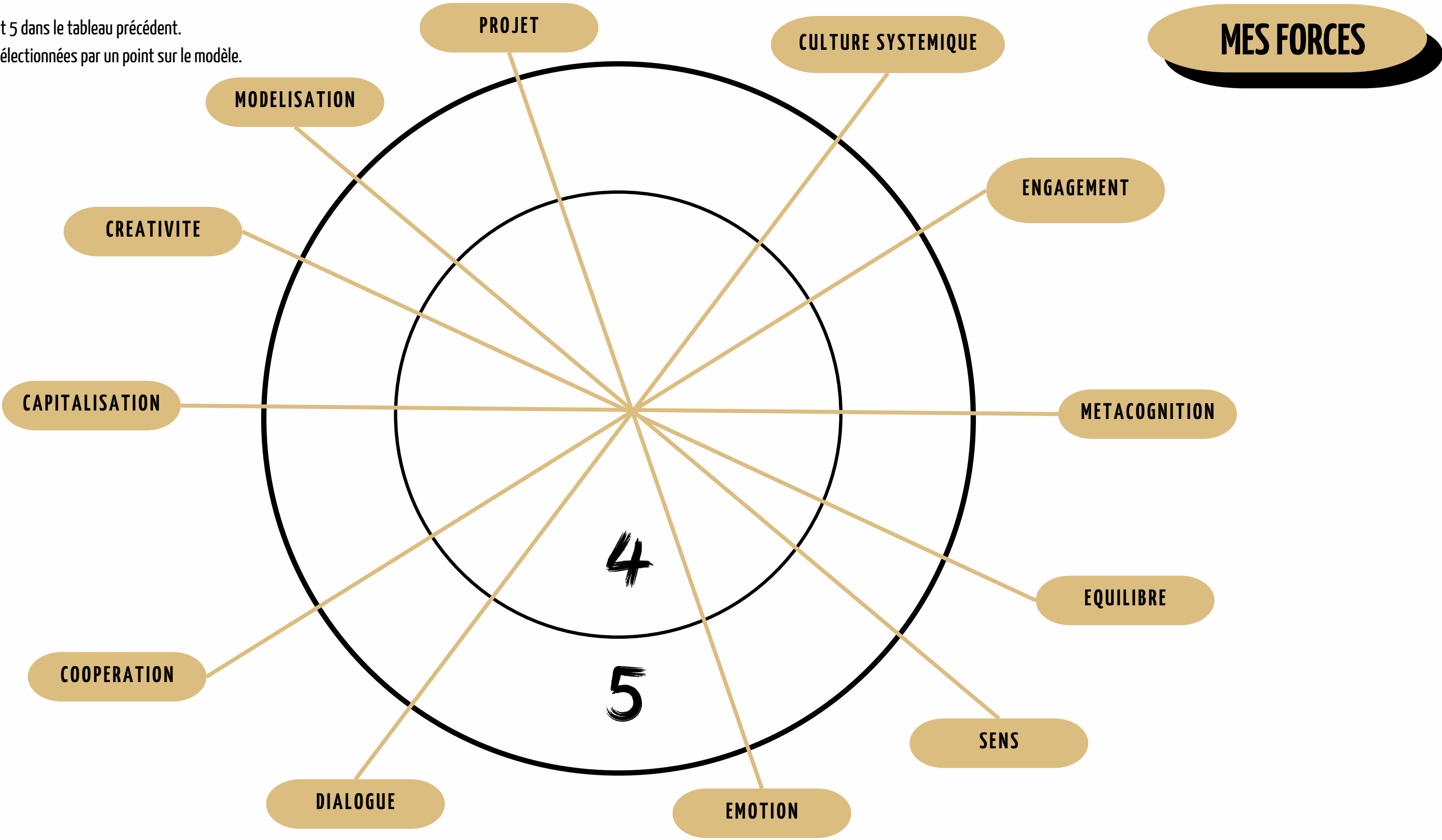
3

4

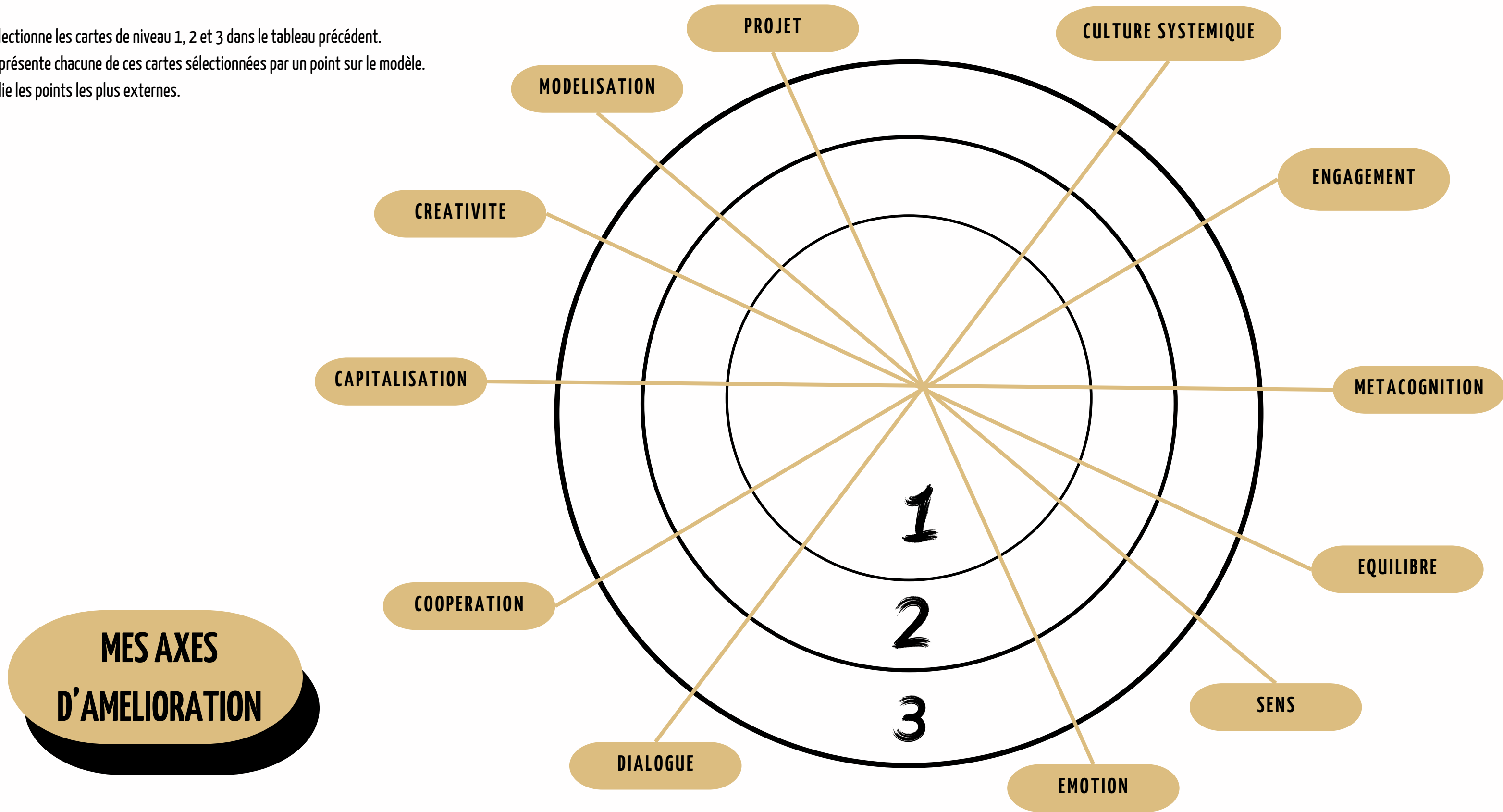
5

--	--	--	--	--

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.



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.



MON PLAN D'APPRENTISSAGE



OBJECTIFS

[.....]

Mon premier pas

.....

moyen - long terme

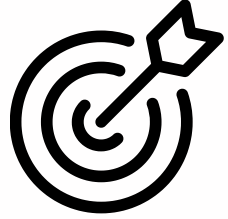


MOTIVATIONS

.....



.....



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

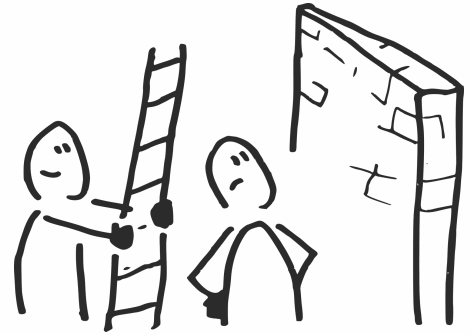
Questionnement personnel :

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



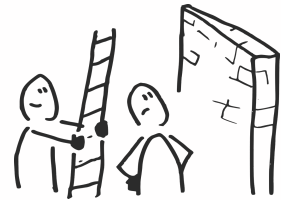
RESSOURCES

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 ?