

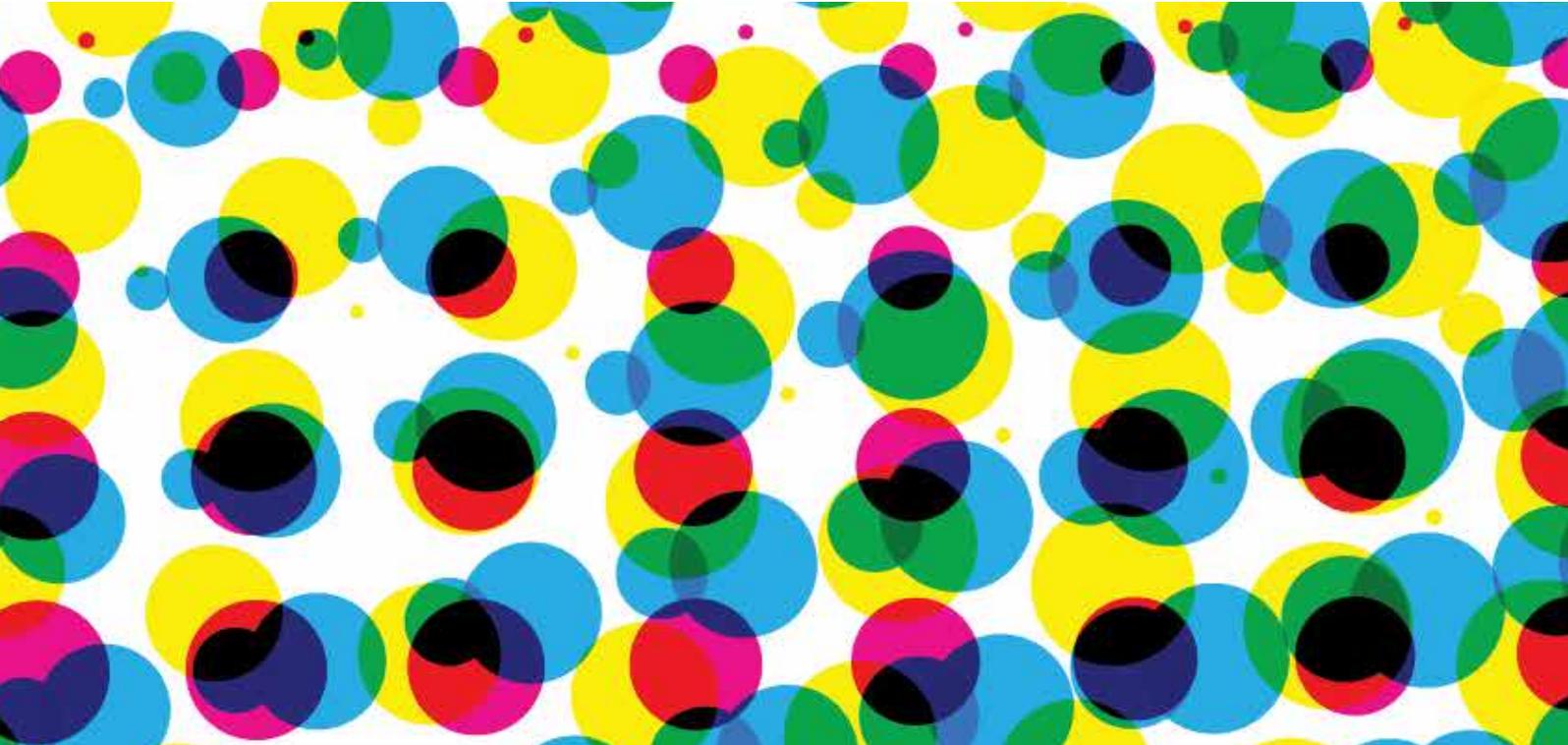


CREATIVE MINDSET

Esprit Créatif



PR2: SCÉNARIOS PRÊTS À L'EMPLOI



NUMÉRO DE RÉFÉRENCE DU PROJET 2021-1-PL01-KA220-YOU-000028766



Co-funded by
the European Union

Ce document a été développé dans le cadre du projet Erasmus+ KA2 : "Creative Mindset", dans lequel sont impliquées les institutions et ONG suivantes :



globalnet
E-LEARNING SOLUTIONS



ASSOCIAÇÃO
CHECK-IN
COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

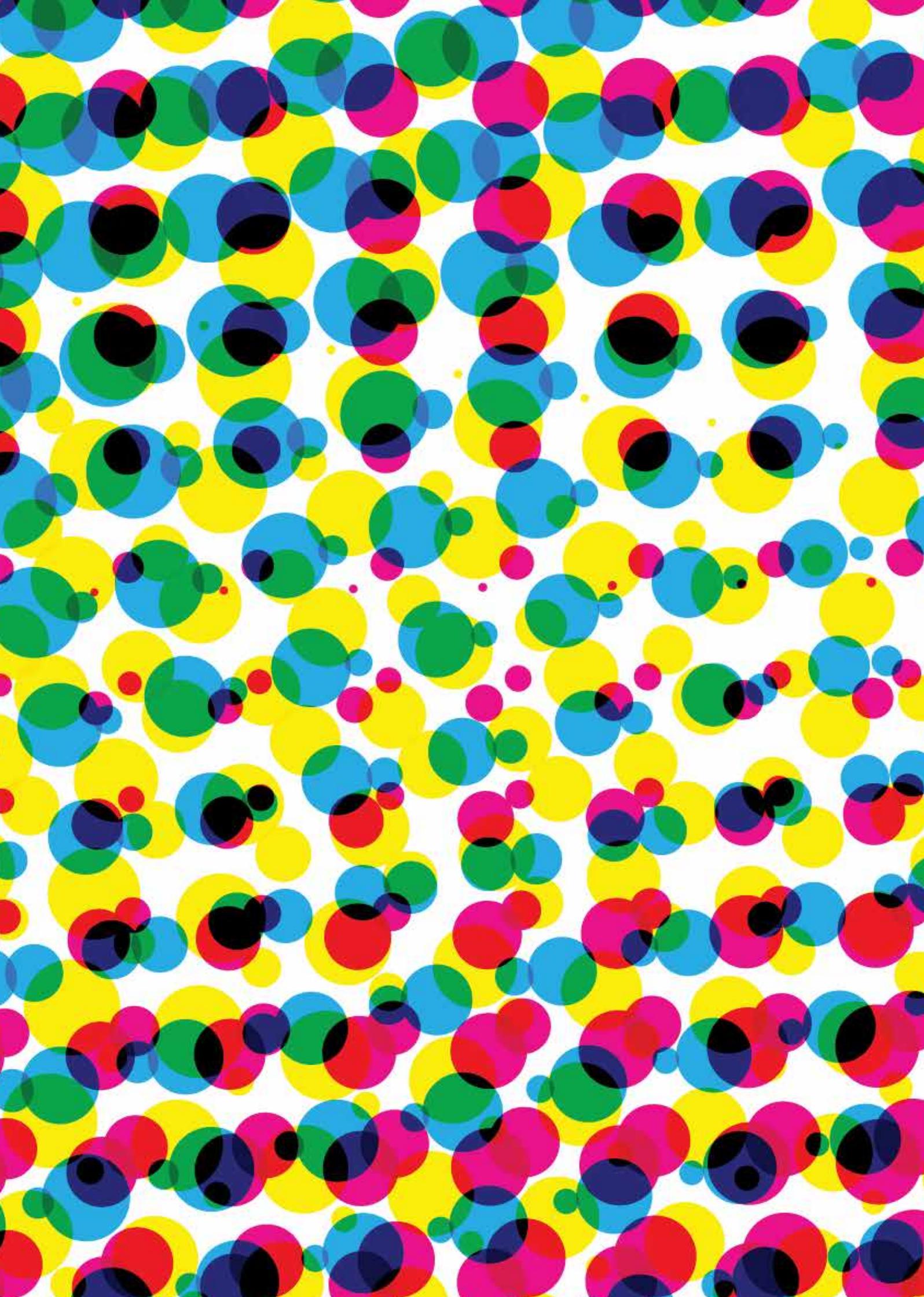
@2022

PROJECTCREATIVEMINDSET.COM

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

TABLE DES MATIÈRES

5	1.1 Introduction
5	1.2 Scénarios prêts à l'emploi
5	1.2.1. Ateliers : Structure, thèmes et groupe cible
7	Créativité
14	Prise de décision
24	Design thinking
34	Intelligence émotionnelle
41	Flexibilité
49	La pleine conscience
61	Planification
68	Résolution de problèmes
76	Le bien-être
84	La curiosité
95	La pensée créative
105	La santé émotionnelle
117	L'empathie
124	Développement personnel
131	Expression de soi



:: 1.1 Introduction

Le projet "Creative Mindset" veut se concentrer sur 2 aspects qui sont associés. Le premier est la créativité - la résolution créative des problèmes, elle favorisera le processus de stimulation de la créativité. Le second aspect est l'apprentissage à distance/numérique, qui est indispensable en période de pandémie et post-pandémie.

L'un des principaux objectifs du projet est d'équiper les enseignants et les formateurs jeunes, les éducateurs jeunesse et les dirigeants dans les pays partenaires (et en utilisant les outils d'apprentissage en ligne dans l'Union européenne et dans le monde entier) avec des outils et des connaissances sur la façon de déployer des programmes d'apprentissage à distance, en utilisant des techniques créatives et un mélange de technologies. Le projet a également pour objectif d'équiper les enseignants avec des savoirs faire afin qu'ils puissent combiner ces connaissances avec un contenu pertinent et engageant, un modèle pédagogique bien articulé, une présence pédagogique efficace et un soutien aux apprenants.

L'objectif du projet est de doter les groupes cibles d'outils permettant de concevoir et de faciliter l'apprentissage numérique et à distance, d'adapter les compétences numériques et de renforcer la capacité des enseignants/formateurs des JEUNES à mettre en œuvre l'enseignement et l'apprentissage en ligne en utilisant une méthodologie spécifique, des techniques créatives, un apprentissage inclusif et l'apprentissage en ligne.

:: 1.2 Scénarios prêts à l'emploi

L'objectif principal de ce document est le développement de scénarios d'ateliers créatifs pour les formateurs jeunesse, les éducateurs, les leaders et le personnel des partenaires, basés sur différents sujets liés au thème de l'état d'esprit créatif, dans le but de donner aux jeunes des techniques pour être créatifs et de donner aux enseignants/formateurs des outils prêts à être utilisés.

:: 1.2.1. Ateliers: Structure, thèmes et groupe cible

Chaque partenaire a contribué à l'élaboration de 15 scénarios d'ateliers différents, qui peuvent être utilisés par les enseignants et les formateurs jeunesse dans le but de renforcer la créativité, en s'appuyant sur des techniques de conception et de résolution de problèmes créative.

La cible principale des ateliers sont les jeunes et les formateurs-s/éducateurs/animateurs jeunesse, et les personnes sans activité professionnelle.

Les thèmes des ateliers sont les suivants :

- La créativité
- L'intelligence émotionnelle
- La prise de décision
- Le design thinking
- La flexibilité
- La pleine conscience
- La planification
- La résolution de problèmes
- Le bien-être

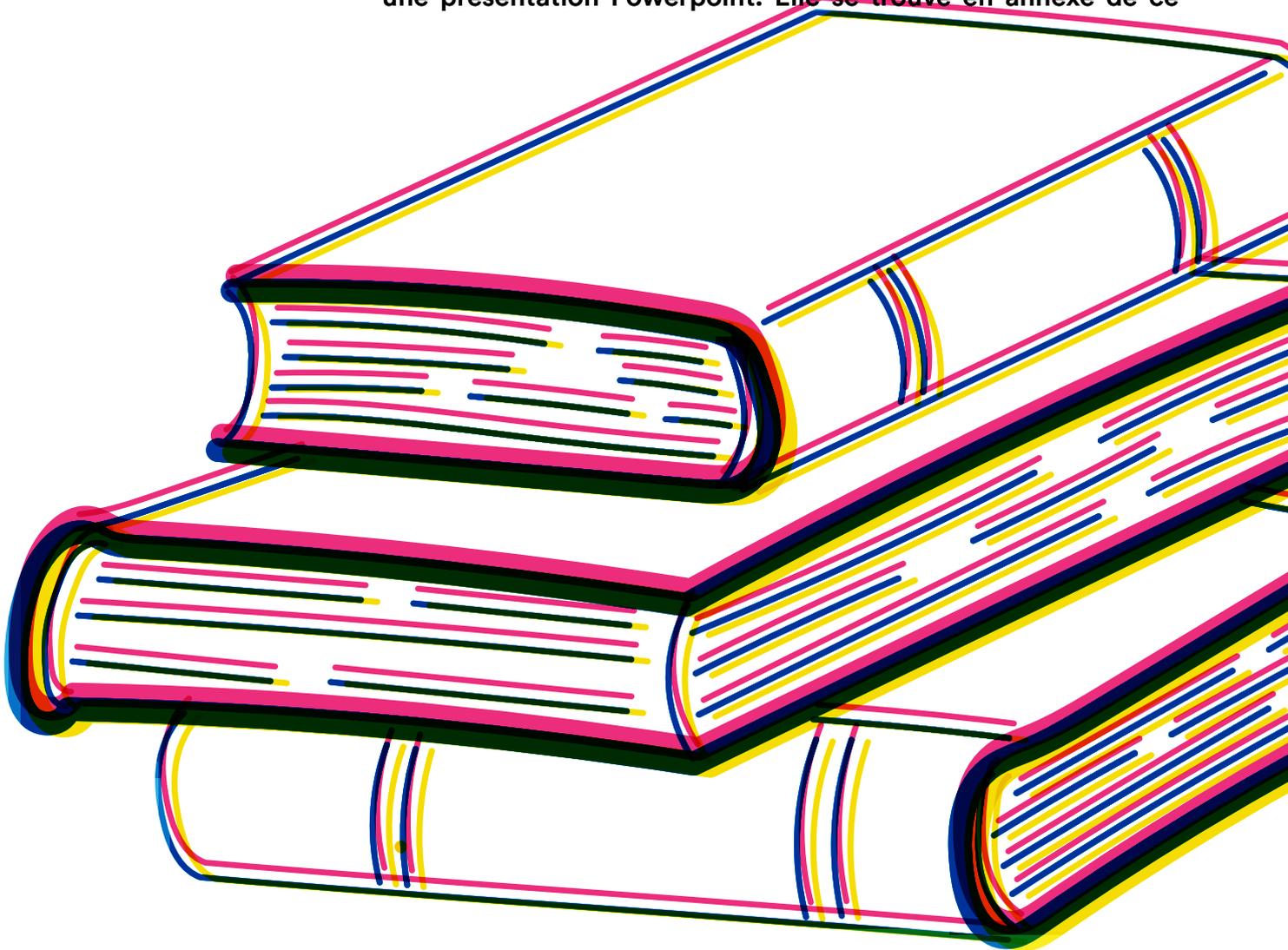
- La curiosité
- La pensée créative
- La santé émotionnelle
- L'empathie
- Développement personnel

Chaque atelier présente la même structure, qui comprend :

- Activité énergisante
- Activité principale
- Questions de débriefing
- Un retour d'information sur l'activité.

La durée de chaque atelier est d'environ 4 heures. Ce n'est qu'une indication et il appartient à l'animateur/éducateur/formateur mettant en œuvre le scénario, de l'adapter à son groupe cible et à sa façon de travailler.

Pour chaque atelier, l'animateur peut également compter sur une présentation Powerpoint. Elle se trouve en annexe de ce



SCÉNARIO D'ATELIER

CRÉATIVITÉ

La créativité est la capacité à dépasser les modes traditionnels de pensée ou d'action, en développant des idées, des méthodes ou des objets nouveaux et originaux. La créativité nous permet d'envisager et de résoudre les problèmes de manière plus ouverte et innovante. La créativité ouvre l'esprit.

Bien que pour certaines personnes elle semble venir naturellement, la créativité est quelque chose que tout le monde peut améliorer en y consacrant du temps et des efforts, par le biais de différentes activités (comme celle proposée par cet atelier).

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

18/20+ participants

:: Objectifs

- Stimuler la pensée critique et les capacités de résolution de problèmes.
- Augmenter la productivité, ainsi que contribuer à rendre les participants plus confiants.
- Penser hors des sentiers battus et analyser.
- Développer des compétences transdisciplinaires en matière de résolution de problèmes.
- Analyser une situation, définir les menaces et les opportunités, développer des solutions.
- Planifier et proposer des solutions créatives pour un contexte spécifique.
- Travailler/entraîner les compétences de prise de parole en public.

:: Résultats de l'apprentissage

:: Matériel

- Objectifs sans valeur.
- Des feuilles de tableau de papier.
- Des marqueurs
- Stylos

:: Introduction et exercices brise-glace

Exercices brise-glace (30 minutes)

L'animateur demande aux participants de former des binômes pour commencer l'activité.

Une fois les binômes formés, l'animateur choisit un sujet dont les participants devront parler, pendant une durée de 5 minutes.

À la fin du premier tour, les participants doivent quitter leur paire initiale et en trouver une autre. Lorsque tout le monde est en binôme, l'animateur informe les participants du nouveau sujet dont ils devront parler, pendant une période de 5 minutes.

Cette procédure peut être répétée 4/5 fois.

À chaque tour, les participants en binôme devront faire face à une situation différente, qui augmentera les difficultés de communication dans le duo, incitant chaque participant à trouver des solutions créatives afin de partager leurs pensées. Exemple : au premier tour, les participants en binôme doivent communiquer sur un sujet, sans pouvoir parler (communication non-verbale).

Lors du deuxième tour, les participants en binôme communiquent sur un certain sujet, sans pouvoir se regarder.

:: Activités

Présentation du Powerpoint et de l'activité (20 minutes)

Le facilitateur va présenter le Powerpoint (voir annexe I). Le groupe est divisé en petits groupes de 4/5 participants chacun. Il est important d'avoir un nombre pair de groupes.

Première étape (50 minutes)

Chaque groupe doit trouver un objet sans valeur (par exemple, un stylo qui n'écrit pas, un téléphone portable sans batterie). Imaginons que le groupe A choisisse un stylo et que le groupe B choisisse un téléphone. Une fois l'objet choisi, ils ont 30 minutes pour définir une stratégie qui leur permettra de vendre cet objet, bien qu'il n'ait aucune valeur. Chaque groupe fait une présentation sur le tableau de conférence (présentation de 3 minutes par groupe).

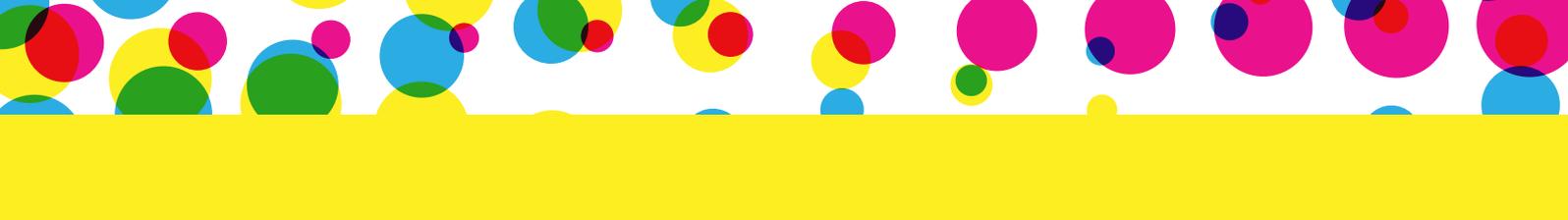
L'idée de donner une nouvelle vie à des objets qui sont "inutiles" dans l'état actuel, vise à faire en sorte que les participants puissent réfléchir et définir des stratégies créatives et durables en même temps.

Le recyclage peut être défini comme le processus de transformation des sous-produits, des déchets, des produits inutiles ou non désirés en nouveaux matériaux et a un impact positif sur la durabilité.

La valeur écologique du recyclage

Si nous considérons le recyclage dans une perspective à grande échelle, nous pouvons dire qu'en théorie, il contribue à la réduction des émissions de CO2, car :

- a durée de vie des matériaux utilisés est prolongée, mais aussi parce que
- cela contribue à réduire les émissions de carbone en



cela contribue à réduire les émissions de carbone en prolongeant la durée de vie des matériaux et produits utilisés, mais aussi en dépensant moins d'énergie pour les transformer ou les recycler.

Deuxième étape (15 minutes)

Chaque groupe disposera de 10 minutes pour analyser les avantages et les inconvénients de leur propre stratégie. Ils écriront leurs notes après le brainstorming.

Troisième étape (50 minutes)

Le groupe A (qui avait le stylo, comme objet) a maintenant 30 minutes pour préparer une présentation sur l'objet que le groupe B avait choisi au tour précédent (le téléphone portable, dans ce cas).

En conséquence, le groupe B devra maintenant préparer un exposé sur un stylo.

Chaque groupe doit, dans un premier temps, analyser la stratégie choisie par le groupe précédent, en essayant de trouver une autre manière créative de promouvoir le même produit, leur permettant de mieux vendre le produit en question.

Après 30 minutes, chaque groupe fait une présentation sur un tableau (présentation de 3 minutes par groupe).

Quatrième étape (15 minutes)

Chaque groupe dispose de 10 minutes pour analyser les avantages et les inconvénients de leur propre stratégie. Ils prendront des notes après le brainstorming.

Cinquième étape (20 minutes)

Le groupe A et le groupe B ont maintenant la possibilité de se réunir et d'analyser les différentes stratégies, afin d'évaluer les avantages et les inconvénients de chaque plan, en définissant les points clés que chaque stratégie devrait avoir pour pouvoir vendre un produit.

Conclusion

Quels sont les trois éléments fondamentaux de la créativité ?

- La motivation intrinsèque
- L'expertise
- Les capacités de réflexion créative.

:: Compte rendu et conclusion

Le groupe se réunit et une activité de débriefing est réalisée tous ensemble (30 minutes).

- Comment vous sentez-vous ?
- Comment s'est déroulé le processus de création d'une stratégie commune dans votre groupe ?
- Quels éléments ont caractérisé votre stratégie? La considérez-vous comme créative ?
- Quels aspects avez-vous remarqués lorsqu'un autre groupe a présenté votre stratégie ?
- Quel rôle la créativité joue-t-elle dans ce processus ?

:: Devoirs et commentaires

En guise de tâches, les participants peuvent essayer d'intégrer l'un des conseils suivants (sur une base hebdomadaire) dans leur emploi du temps quotidien, afin d'augmenter leur tendance à la créativité.

Conseils pour accroître la créativité

- Entourez-vous d'inspiration (en créant un espace où vous vous sentez inspiré).
- Jouez à des jeux, des énigmes ou des sports physiques (qui vous obligeront à développer de nouvelles stratégies, à augmenter votre capacité d'adaptation à un contexte différent).
- Re-conceptualisez le problème (existe-t-il une autre façon d'analyser le problème? Serait-il possible de mettre en œuvre d'autres solutions ?).
- Consacrer 15 minutes par jour à la méditation (qui peut augmenter le niveau de créativité).
- Passez du temps sur votre écriture créative (écrire de courts textes sur un sujet qui vous intéresse ou vous préoccupe est un excellent moyen de développer votre capacité de pensée créative).

:: Auto-évaluation

À la fin de l'atelier, 2 questions pourraient être posées aux participants à titre d'auto-évaluation générale :

- 3 choses que vous avez apprises aujourd'hui et que vous emporterez avec vous.
- 3 petites actions que vous aimeriez mettre en œuvre dans votre vie quotidienne pour améliorer votre créativité.

:: Évaluation

A la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) Grâce au développement de leurs compétences en matière de créativité, les personnes peuvent améliorer :

- Les capacités de réflexion critique.
- Les compétences en matière de résolution de problèmes
- La productivité
- Les trois en même temps

2) Une planification stratégique stricte permet-elle de développer la créativité ?

- VRAI
- FAUX

3) La créativité :

- Peut augmenter votre stress.
- AMÉLIORE LA SANTÉ MENTALE
- Réduit votre système immunitaire.

4) L'investigation est une étape du processus créatif ?

- VRAI
- FAUX

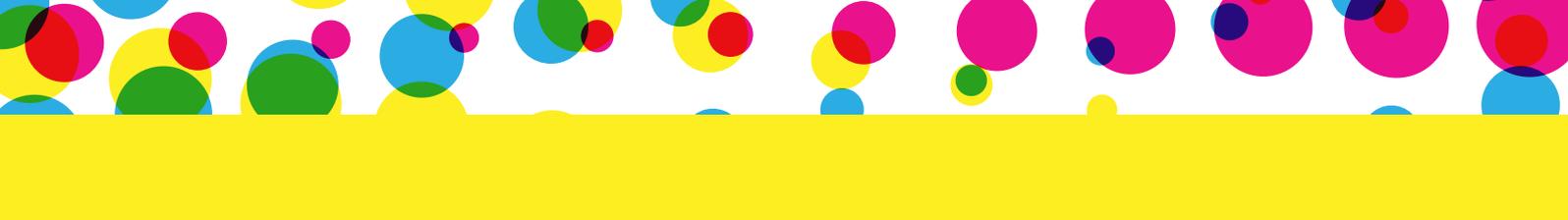
5) Quel est l'un des éléments de base de la créativité ?

- La gestion du temps
- La prise de décision
- LA MOTIVATION INTRINSÈQUE

6) La créativité peut-elle être considérée comme une compétence ?

- VRAI
- FAUX

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres capitales.



**:: Les plateformes
en ligne
recommandées.**

- <https://www.edrawmind.com/>
- <https://medium.com/>
- <https://www.fuzia.com/>

**:: Bibliographie /
matériel
recommandé pour
les participants**

- <https://popuppainting.com/2019/01/6-benefits-of-creativity-in-the-workplace/>
- <https://www.bbc.com/storyworks/future-crossroads/the-hidden-benefits-of-creativity>



**BE
CREATIVE**

SCÉNARIO D'ATELIER:

PRISE DE DÉCISION

L'objectif de l'atelier est de donner aux participants des techniques pour prendre des décisions en se familiarisant avec la méthode des six chapeaux de réflexion, ainsi que d'acquérir des connaissances sur le tri des déchets et son importance.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

18/20+ participants

:: Objectifs

- Travail d'équipe, collaboration et processus de prise de décision.
Exploration du sujet du tri des déchets à petite et un peu plus grande échelle.

:: Résultats de l'apprentissage

- Capacité à mettre en œuvre la méthode des six chapeaux basée sur les différents modes de pensée du cerveau.
- Capacité à choisir et à appliquer des processus et des méthodes appropriés de résolution de problèmes et de prise de décision.

:: Matériel

- Définition supplémentaire pouvant être utilisée pour l'atelier: Qu'est-ce que la décision?
- Un choix que vous faites sur quelque chose après y avoir réfléchi : le résultat d'une décision <http://www.merriam-webster.com/dictionary/decision>
- Qu'est-ce que la prise de décision ? Le processus de réflexion consistant à sélectionner un choix logique parmi les options disponibles <http://www.businessdictionary.com/definition/-decision-making.html>
- La prise de décision - le processus de faire des choix, en particulier des choix importants : <https://dictionary.cambridge.org/pl/dictionary/english/decision-making>
- Qu'est-ce qu'un paradoxe du choix ? C'est une situation dans laquelle nous avons beaucoup d'options et nous ne sommes pas capables de choisir. Le fait d'avoir beaucoup d'options à choisir rend les gens stressés et dépassés plutôt qu'heureux car ils peuvent obtenir ce qu'ils veulent.
- Apprendre à choisir est difficile. Apprendre à bien choisir est encore plus difficile. Et apprendre à bien choisir dans un

Introduction et exercices brise-glace

monde aux possibilités illimitées est encore plus difficile, peut-être trop difficile- Barry Schwartz dans son livre Le paradoxe du choix.

L'atelier sera basé sur la théorie de la prise de décision - la pensée en six chapeaux. Il s'agit d'une technique qui vous indique "comment penser" et aide les personnes et les équipes à envisager les problèmes et les situations sous différents angles.



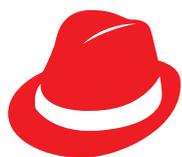
Neutralité



Positivité



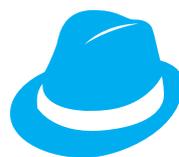
Creativité



Émotions



Pessimisme



Organisation

Les six chapeaux de réflexion. Source: <https://think2make.ch/en/6-thinking-hats/>

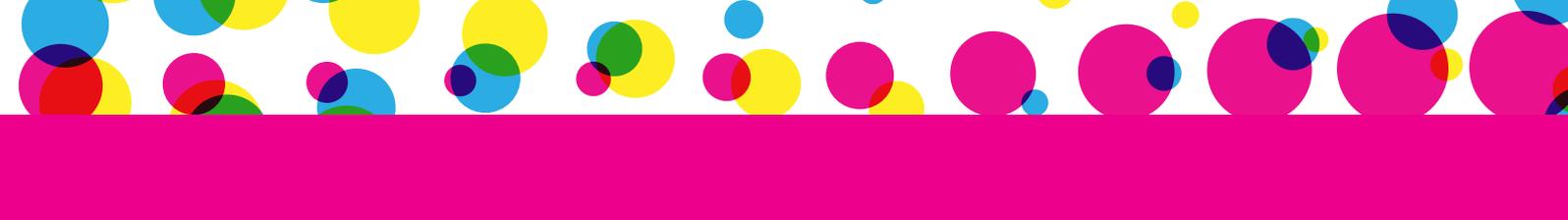
Montrez à vos participants quelques émotions au tableau ou sur la feuille de papier et demandez-leur de choisir l'émotion qui est liée à ce qu'ils ressentent avant l'atelier.

- L'excitation
- L'inquiétude
- Intérêt
- La curiosité
- Fatigue
- Ouverture d'esprit
- L'anxiété
- Le bonheur

Demandez-leur d'expliquer au reste des participants de l'atelier pourquoi ils se sentent ainsi.

Introduire la méthode des six chapeaux de la pensée

Sur la base de la théorie d'Edward de Bono, nous pouvons distinguer 6 chapeaux de réflexion. Ces techniques se concentrent



sur l'amélioration de la structure de la pensée afin d'améliorer considérablement la prise de décision en groupe et l'évaluation des idées. Les chapeaux sont sur nos têtes et indiquent des directions sur ce qui s'est passé, ce qui a été dit. Il y a beaucoup de différences entre les chapeaux. Les chapeaux indiquent ce qui est sur le point de se produire. La méthode des 6 chapeaux de la pensée est basée sur la méthode de la pensée parallèle. Dans cette méthode, tout le monde travaille dans la même optique. Cette méthode encourage la constitution d'équipes et la collaboration, elle permet le développement d'idées différentes sans qu'il y ait de disputes inutiles entre les participants.

Les couleurs des chapeaux:

Chapeau blanc: point de vue neutre et objectif, basé sur les données existantes, les faits et les chiffres sans aucun jugement. La couleur blanche est neutre et indique la neutralité. Le chapeau blanc ne donne pas d'interprétations ou d'opinions. Le chapeau blanc indique également la vraisemblance. La pensée chapeau blanc est disciplinée.

Chapeau rouge: basé sur vos émotions, votre intuition et votre jugement. Apporte un point de vue émotionnel. Vous pouvez décider d'utiliser vos sentiments en mettant un chapeau rouge ou au contraire d'éteindre vos sentiments en retirant le chapeau. Avec le chapeau rouge, vous pouvez vous interroger sur les sentiments des autres. Le chapeau rouge est aussi une opinion.

Chapeau noir: donne des avis sérieux et prudents. Partagez avec les autres pourquoi vous pensez que le projet n'est pas prometteur, montrez toutes les faiblesses du projet. Le chapeau noir concerne les risques, les dangers, les obstacles, les problèmes. Le chapeau noir attire notre attention sur les points faibles et les choses qui peuvent être nuisibles.

Chapeau jaune: fait ressortir tous les aspects positifs, est optimiste et constructif. Le chapeau jaune est comme le soleil, l'ensoleillement, l'Énergie. C'est l'évaluation positive basée sur les aspects logiques ainsi que sur les rêves et les espoirs. Il s'agit de visions et de rêves.

Le chapeau vert: c'est la créativité et les nouvelles idées, c'est l'imagination, la recherche d'alternatives qui vont au-delà et évidentes. La provocation va de pair avec la pensée chapeau vert.

Chapeau bleu: c'est le chapeau disciplinaire, qui contrôle,

organise le processus de pensée. Le chapeau bleu est la pensée de la pensée par rapport au processus. La pensée chapeau bleu consiste à planifier, à tirer des conclusions, à résumer, à contrôler le processus et à choisir le chapeau à utiliser, la séquence de chapeaux à mettre en œuvre.

:: Activités

Commencez la session par la présentation du Powerpoint "Prise de décision" (voir annexe I).

- (A)** Présentez le sujet et le problème de l'atelier. L'administration d'un immeuble d'habitation reçoit un nombre croissant de plaintes de la part des habitants/propriétaires d'appartements, car elle constate que certains habitants ne trient pas leurs déchets et que l'ensemble de la communauté doit payer davantage pour le transport et le stockage des déchets. Ils ont remarqué que le problème s'aggrave - comment peuvent-ils résoudre ce problème?
- (B)** Répartissez les participants en groupes de quatre/cinq. Demandez-leur d'utiliser la méthode des 6 chapeaux de réflexion et d'essayer de trouver une solution au problème ou au moins d'en discuter. Dites que chaque groupe va entreprendre six tours de 15 minutes de la méthode des 6 chapeaux de réflexion, en portant un chapeau différent pour chaque tour. Ils le feront dans chaque groupe.
- (C)** Encadrez chaque groupe pendant les six discussions de 15 minutes, en considérant le problème selon la perspective représentée par la couleur de leur chapeau.
- (D)** Demandez aux participants d'écrire leurs pensées et leurs idées sur des post-it.
- (E)** Une fois que les groupes ont porté tous les chapeaux, tous les participants des différents groupes partagent leurs réflexions pour chacun des chapeaux qui donneront à l'équipe une image complète du problème selon toutes les perspectives. Demandez-leur d'afficher leurs notes au tableau et de passer en revue tous les chapeaux.
- (F)** Demandez-leur s'ils voient une solution commune possible ?
F) Y a-t-il une solution commune ou un plan d'amélioration au problème?

:: Compte rendu et conclusion

Donnez aux participants quelques informations sur la gestion des déchets. Vous pouvez également les donner au début de l'atelier pour qu'ils y réfléchissent. Les déchets sont un énorme problème partout. Selon la Banque mondiale, nous produisons environ 2,01 milliards de tonnes de déchets solides chaque année et au moins 33 % de ces déchets ne sont pas gérés de manière écologiquement rationnelle.

D'après Eurostat, chaque citoyen de l'UE a produit 475 kg de déchets, en moyenne, en 2015 - ce qui signifie que chacun d'entre nous a produit environ 1,3 kg de déchets par jour. Est-ce peu ou beaucoup ? Est-il possible de réduire ou de modifier notre mode de consommation et d'influer sur la quantité de déchets générés?

Quelques conseils sur les raisons pour lesquelles nous devrions trier nos déchets

Le tri des déchets consiste à trier et à séparer les différents types de déchets afin de faciliter leur recyclage et leur élimination correcte. Lorsque les déchets sont triés correctement, cela permet de préserver notre environnement.

Le tri des déchets doit être basé sur :

- Le type de déchets.
- Le type de traitement et d'élimination les plus appropriés.

Lorsque nous trions les déchets, nous nous sensibilisons à réduire la production générale de déchets, nous apprenons également à identifier les éléments qui peuvent être recyclés, réutilisés. C'est aussi une question de sens moral.

Il y a aussi une question de loi dans chaque pays; en principe il est illégal de mélanger des déchets dangereux ou des déchets contenant des niveaux élevés de polluants organiques persistants.

Nous pouvons également distinguer quelques avantages d'un tri des déchets effectif pour notre administration et nos habitants.

- Réduction des coûts liés aux déchets.
- Augmentation des déchets pouvant être recyclés et transformés.
- Sensibilisation accrue à l'obligation de tri des déchets et à ses avantages.
- Réduction de l'impact global sur l'environnement.

:: Devoirs et commentaires

Interrogez les participants sur leurs habitudes liées au tri des déchets. Y a-t-il des points à améliorer ? Demandez-leur d'écrire 4 à 5 phrases sur leurs habitudes en matière de tri des déchets et sur la manière dont elles peuvent être améliorées. Demandez-leur d'être très honnêtes avec eux-mêmes et de prendre certaines décisions concernant le tri des déchets.

Demandez-leur de faire preuve d'esprit critique si possible. Il peut s'agir d'une partie supplémentaire des connaissances qui compléteront le sujet de l'atelier. Vous pouvez introduire le sujet de la pensée critique et le modèle de pensée critique pour inciter les participants à réfléchir davantage au sujet de l'atelier. Vous pouvez également introduire ces sujets au début de l'atelier.

En guise d'introduction aux devoirs, vous pouvez demander aux participants d'essayer de répondre à ces questions avant d'en donner la définition :

Qu'est-ce que la pensée critique ?

La pensée critique aide à prendre des décisions et à choisir la meilleure option, elle est le point de départ du raisonnement dans le processus de prise de décision. Nous devons nous rappeler que se poser des questions est la base de la pensée critique.

Qu'est-ce que l'esprit critique ?

...la capacité d'analyser des faits, de générer et d'organiser des idées, de défendre des opinions, de faire des comparaisons, de tirer des déductions, d'évaluer des arguments et de résoudre des problèmes (Chance, 1986, p. 6) ;

Vous pouvez également présenter le modèle de pensée critique de Richard Paul.

Selon The Foundation for Critical Thinking, nous pouvons distinguer les normes intellectuelles suivantes de la pensée critique : <http://www.criticalthinking.org/>

Clarté: Nous devons être clairs dans la façon dont nous communiquons nos pensées, nos croyances et les raisons de ces croyances, afin de réduire les ambiguïtés et les confusions.

Exactitude: Nous devons être exacts et fournir des informations adéquates et exemptes d'erreurs, de fautes ou de distorsions.

Précision: Nous devons définir, être précis et exacts, cela implique de travailler dur pour que la question à l'étude soit devant claire dans notre esprit

Pertinence: Nous devons nous appuyer sur la question à l'étude et nous y rapporter.

Profondeur: Nous devons également traiter les complexités de la question.

L'ampleur: nous devons reconnaître la multitude des facettes de chaque problème, afin de considérer le problème dans toute son ampleur

Logique: Nous devons être capables de mener un raisonnement selon des principes stricts de validité, de concepts et d'hypothèses.

Signification: Nous devons être dignes d'attention, d'importance et avoir une importance relative.

Équité: Nous devons chercher à être impartial, et de ne pas être influencés par des partis pris et des idées préconçues qui déforment notre pensée.

:: Auto-évaluation

A la fin de l'atelier, deux questions peuvent être posées aux participants comme auto-évaluation générale :

(1) La tri des déchets doit être basée selon :

- LE TYPE DE DÉCHETS
- Les conditions météorologiques
- L'origine des déchets

(2) Qu'est-ce que le paradoxe du choix ?

- C'est le fait d'hésiter entre deux options.
- C'EST UNE SITUATION DANS LAQUELLE NOUS AVONS BEAUCOUP D'OPTIONS ET NOUS NE SOMMES PAS CAPABLES DE CHOISIR.
- Il s'agit d'une seule option à choisir.

:: Évaluation

A la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) Selon la méthode des 6 chapeaux de réflexion, le chapeau rouge donne des avis sérieux et prudents.

- Vrai
- FAUX

2) Dans la méthode des 6 chapeaux de réflexion, le chapeau noir donne des avis sérieux et prudent.

- Vrai
- FAUX

3) D'après Eurostat, chaque personne produit environ 1,3 kg de déchets par jour.

- Vrai
- FAUX

4) Il est légal de mélanger des déchets dangereux ou des déchets présentant des niveaux élevés de polluants organiques persistants.

- Vrai
- FAUX

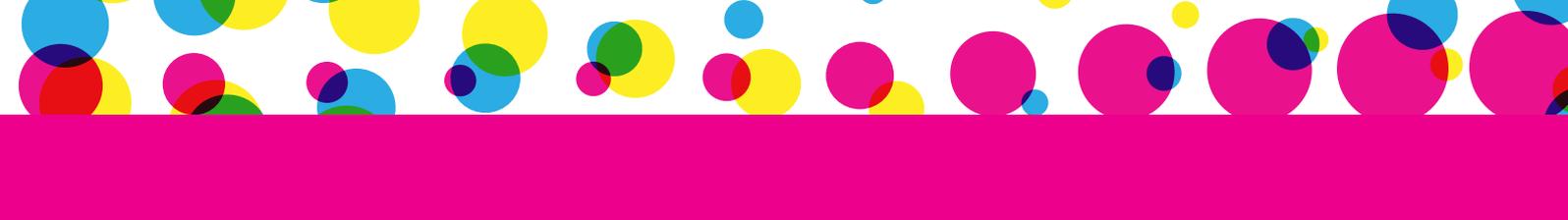
5) La décision est un choix que l'on fait sur quelque chose après y avoir réfléchi : c'est donc le résultat de l'une décision.

- Vrai
- FAUX

6) La prise de décision est le processus de réflexion qui consiste à sélectionner un choix logique parmi les options disponibles.

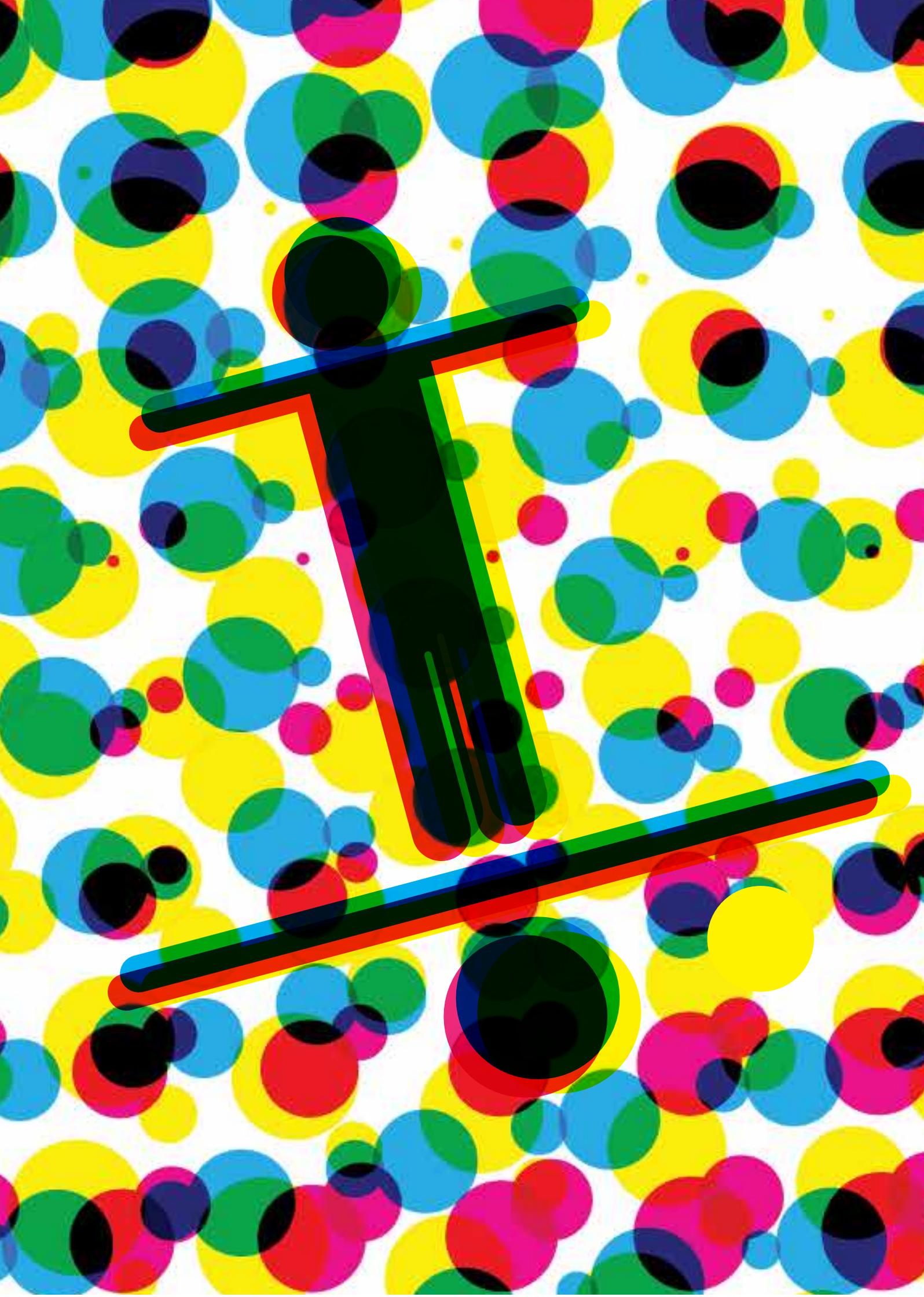
- Vrai
- FAUX

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres majuscules.



**:: Bibliographie /
matériel
recommandé pour
les participants**

- Le paradoxe du choix. Disponible à : <https://thedecisionlab.com/reference-guide/economics/the-paradox-of-choice> (Accessed 9th April 2022)
- Paul, R. and Elder, L. (April 1997). Foundation For Critical Thinking
- Dewey, J. (1997) How we think. Dovey Publications, Inc.
- Paul, R.W. and Elder, L., (2014) Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life, Pearson Education, Upper Saddle, NJ



SCÉNARIO D'ATELIER

DESIGN THINKING

Cet atelier vise à fournir aux participants des connaissances et des compétences sur le design thinking et sa technique. Il leur permettra de mettre en œuvre cette méthodologie dans divers domaines de leur vie quotidienne et de mener une vie plus durable en adaptant leurs solutions aux problèmes auxquels ils peuvent être confrontés.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

De 5 à 25 participants.

:: Objectifs

Les jeunes seront initiés à la technique du persona utilisée dans le design thinking pour faire preuve d'empathie envers la population cible et aux techniques de test en ligne.

:: Résultats de l'apprentissage

- Exercer leur créativité.
- Comprendre l'intérêt du design thinking.
- Prêter attention aux autres idées.
- Mettre en œuvre les concepts appris en relation avec le design thinking.
- Se poser des questions sur la manière de vivre un mode de vie plus durable.

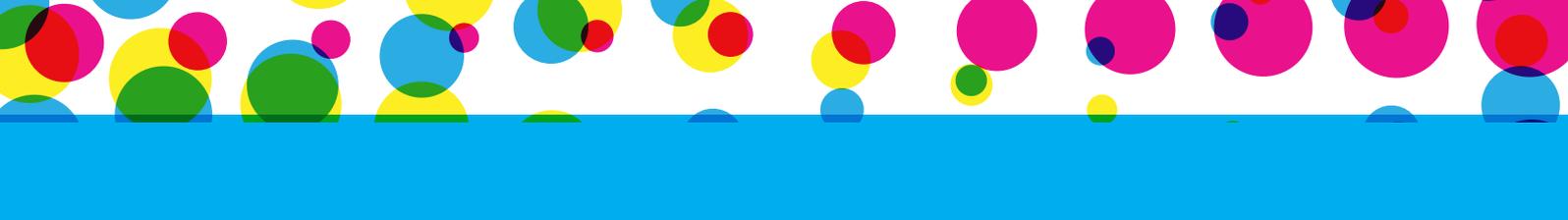
:: Matériel

- Salle de formation
- Un ordinateur/projecteur
- Un ordinateur pour chaque participant.
- Une chaise par participant.
- Un modèle de persona, un par participant.
- Du carton
- Des marqueurs
- Des badges nominatifs (un par participant)
- Un stylo (un par participant)
- Créez un groupe Facebook pour les participants afin de leur permettre de diffuser leur questionnaire en ligne s'ils ne souhaitent pas utiliser leurs propres réseaux.
- Créez un compte Gmail pour le projet que les participants pourront utiliser si nécessaire.

:: Introduction et exercices brise-glace

Brise-glace (15 minutes)

Demandez aux participants d'inscrire leur nom sur les badges nominatifs et lancez le jeu en suivant les instructions :



À tour de rôle, les participants se placent en cercle et se présentent. Puis, à l'aide d'une balle ou d'une pelote de laine, le premier participant envoie la balle en disant "Bonjour (nom de la personne qui reçoit) et la personne qui la reçoit répondra "Merci (nom de la personne qui a envoyé). L'objectif est, comme mentionné dans le titre, de mémoriser les noms des personnes avec lesquelles nous allons travailler.

Une fois que le groupe a joué pendant 15 minutes et que tout le monde a eu l'occasion de se présenter, arrêtez le jeu.

Introduction : Introduction et présentation (30 minutes)

Passez la vidéo suivante qui présente la méthodologie du design thinking.

https://www.youtube.com/watch?v=-ySx-S5FcCI&ab_channel=InVision [3:28]

Ensuite, notez sur le tableau les 5 étapes du design thinking :

- Empathize
- Define
- Ideate
- Prototype
- Test

Ensuite, vous présenterez le Powerpoint " design thinking " (voir annexe II) aux participants. Veillez à énoncer et à laisser du temps pour les questions. Les participants doivent se sentir à l'aise de poser des questions, assurez-vous que chacun sache qu'il n'y a pas de questions stupides !

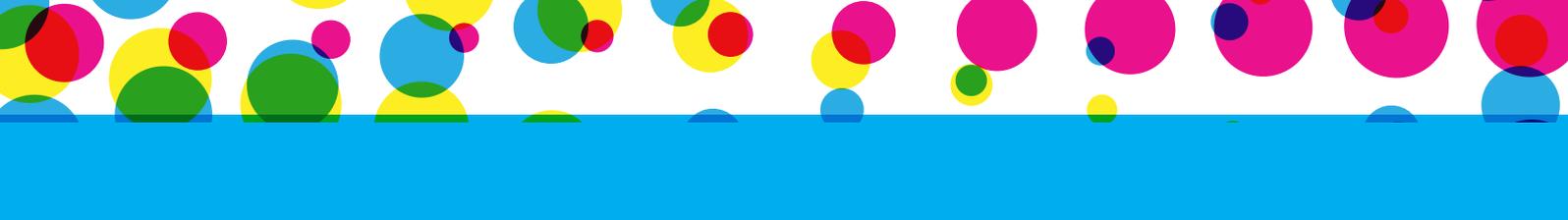
:: Activités

Activité 1 : "Connaître sa population cible" (1h15)

Cette activité est liée à la première étape du processus de design thinking.

Recherche préalable (30 minutes)

Vous allez maintenant demander aux participants de se mettre dans la peau d'un entrepreneur. Demandez-leur de choisir une entreprise verte dans leur région et de faire comme si c'était la leur. Ils peuvent faire des recherches sur Internet s'ils ont besoin d'inspiration. Ils doivent essayer d'en savoir le plus possible sur les produits qu'ils vendent et les clients qu'ils ciblent. Cette étape est très importante car l'entreprise verte que les



participants choisiront sera utilisée dans les deux activités de l'atelier ; faites-leur donc savoir qu'ils doivent choisir avec soin !

Créer un persona (30 minutes)

Vous introduirez cette activité en expliquant aux apprenants que la clé du succès d'un produit est de l'adapter aux besoins des utilisateurs. Pour ce faire, les entrepreneurs doivent savoir à qui ils s'adressent. Plusieurs techniques permettant de mieux connaître la population cible ont été énumérées dans la vidéo et sont plus ou moins bien connues (entretiens, enquêtes, etc.).

Vous devez maintenant présenter une autre technique appelée conception de Persona. Un persona est un modèle d'utilisateur, qui a des caractéristiques spécifiques qui déterminent les cas d'utilisation. Il s'agit en fait du client type que l'entrepreneur veut séduire avec son produit.

Afin d'aider les participants, vous pouvez leur montrer un persona ici :

<https://blog.alex.com/10-buyer-persona-examples-help-creat-e/>

À l'aide du modèle ci-dessous (vous pouvez l'envoyer par e-mail ou donner une copie papier aux participants), demandez à chaque participant de créer un persona (par exemple, la personne à qui il veut vendre son produit).

Présentation (15 minutes)

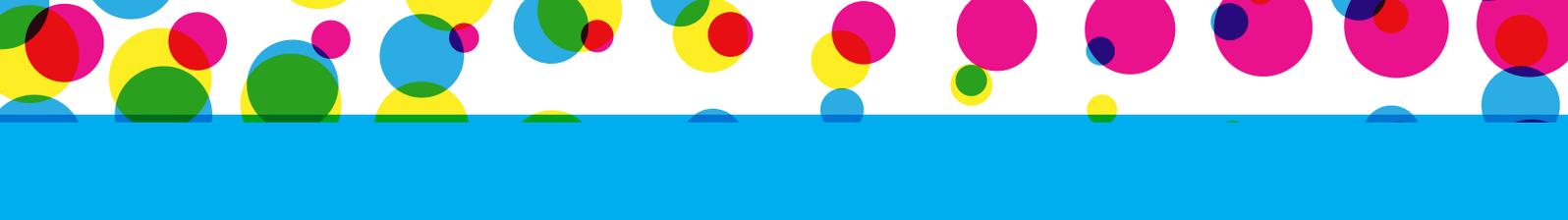
Ensuite, demandez à chaque participant de présenter son persona.

Activité 2 : Testez votre idée verte à l'aide d'outils en ligne (1h15)

Cette activité est liée à la 5ème étape du design thinking: Tester. Chaque participant a maintenant une idée de l'idée commerciale et de son client idéal - même s'il ne s'agit que d'une idée empruntée. L'idée est maintenant de les laisser expérimenter des techniques de test en tenant compte du client idéal qu'ils viennent de créer grâce au persona.

Discussion de groupe : 15 minutes

Vous pouvez commencer par demander à l'ensemble du groupe s'il connaît des techniques permettant de recueillir les



commentaires des utilisateurs potentiels sur un produit ou un service. Vous pouvez écrire sur le tableau les mots clés qui ressortent de la discussion. À ce stade, assurez-vous d'avoir au moins les mots-clés suivants sur votre tableau : entretiens, questionnaire, groupes de discussion, tests pilotes.

Expliquez ensuite la différence entre ces techniques pour vous assurer que tout le monde est familier :

- Entretiens : analyse qualitative approfondie où l'utilisateur répond à une série de questions préalablement préparées.
- Questionnaire : Peut être utilisé dans une analyse qualitative ou quantitative, l'utilisateur répond à une série variée de questions (des questions ouvertes et fermées peuvent être incluses dans cette technique

Création d'un questionnaire (20 minutes)

Avec leur idée d'entreprise verte en tête, demandez aux participants de réfléchir à un questionnaire à soumettre en ligne à leurs clients potentiels ciblés. Veillez à ce qu'ils se réfèrent à l'activité précédente. Donnez-leur des conseils tels qu'une variété de questions (ouvertes, fermées, oui/non, échelles, etc.). Demandez-leur de générer 10 à 15 questions sur un document Word.

Mise en œuvre sur Facebook (20 minutes)

Une fois que chaque participant a une série de questions, vous pouvez montrer la vidéo suivante pour expliquer comment mettre en œuvre un sondage sur Facebook :

https://www.youtube.com/watch?v=-FZpAROKVKM&ab_channel=Howfinity

Demandez-leur de mettre en œuvre leur questionnaire en ligne et de le diffuser dans les communautés concernées. S'ils ne veulent pas le diffuser publiquement, proposez-leur de rejoindre le groupe que vous avez créé précédemment et demandez-leur d'y publier leur questionnaire.

Expliquez que les médias sociaux peuvent aider un entrepreneur à atteindre plus facilement sa population cible.

:: Compte rendu et conclusion

Rassemblez le groupe en cercle et posez-leur les questions proposées juste en dessous. Prenez note des réactions sur le tableau. Vous pouvez également inclure vos propres questions (15 minutes).

- Qu'avez-vous appris aujourd'hui ?
- Allez-vous le refaire ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus plu ?
- Qu'est-ce que vous avez moins aimé ?

:: Devoirs et commentaires

Vous pouvez demander au groupe de participants de réfléchir à leur propre idée d'entreprise verte et de présenter un court exposé à son sujet, avec un persona incarnant leur client idéal. Ils pourraient également réfléchir aux réseaux sociaux et à la manière dont ils pourraient les aider à concevoir une meilleure idée commerciale.

:: Auto-évaluation

À la fin de l'atelier, deux questions peuvent être posées aux participants à titre d'auto-évaluation générale :

- (1)** Lors de la première étape du processus du design thinking, l'objectif est d'acquérir une compréhension profonde de l'étudiant/client ?
 - VRAI
 - Faux
- (2)** Le Design Thinking peut être résumé comme un " état d'esprit " dans lequel toutes les personnes impliquées se sentent motivées et capables de créer de nouvelles solutions?
 - VRAI
 - Faux

:: Évaluation

A la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) Le design thinking ne peut être utilisé que dans un but éducatif ?

- Vrai
- FAUX

2) L'idéation est l'une des 5 étapes du design thinking ?

- Vrai
- FAUX

3) Lorsque vous utilisez le design thinking, est-il important de penser que vous devez vous adapter à l'étudiant ?

-
- Vrai
- FAUX

4) Le design thinking peut-elle améliorer votre sens du leadership ?

-
- Vrai
- FAUX

5) Laquelle de ces étapes ne fait pas partie du design thinking

- PROACTIVITÉ
- Prototype
- Empathiser
- Définir

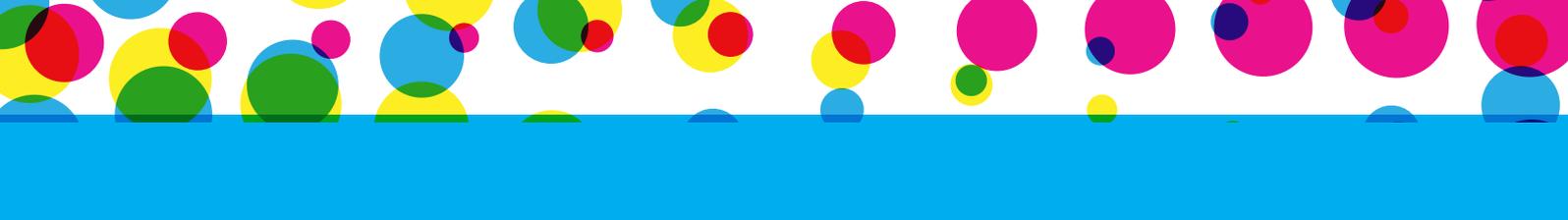
6) Laquelle de ces compétences non techniques peut être améliorée par le design thinking?

- L'expertise
- La rigueur
- TRAVAIL D'ÉQUIPE
- Autonomie

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres capitales.

∴ Les plateformes en ligne recommandées.

- <https://www.hubspot.com/make-my-persona>



**:: Bibliographie /
matériel
recommandé pour
les participants**

- <https://www.magellanschool.org/developing-skills-life-design-thinking/>
- <https://www.rajeevelt.com/design-thinking-21st-century-skill/rajeev-ranjan/>
- <https://www.interaction-design.org/literature/article/what-is-design-thinking-and-why-is-it-so-popular>
- <https://blog.experiencepoint.com/design-thinking-the-most-important-skill-for-the-future-of-work>
- <https://static1.squarespace.com/static/57c6b79629687fde090a0fdd/t/58890239db29d6cc6c3338f7/1485374014340/METHODCARDS-v3-slim.pdf>
- <https://blog.hubspot.com/marketing/social-testing#:~:text=Social%20testing%2C%20also%20called%20social,a%20boost%20in%20lead%20generation>



ANNEXE : ACTIVITÉ 1 - CONNAÎTRE SA POPULATION CIBLE : MODÈLE DE PERSONNA

Nom	Age	Photo (Trouvez une photo libre de droits pour illustrer votre personnage, sur Flickr par exemple)
Statut familial	Situation financière	Limitation/déficience



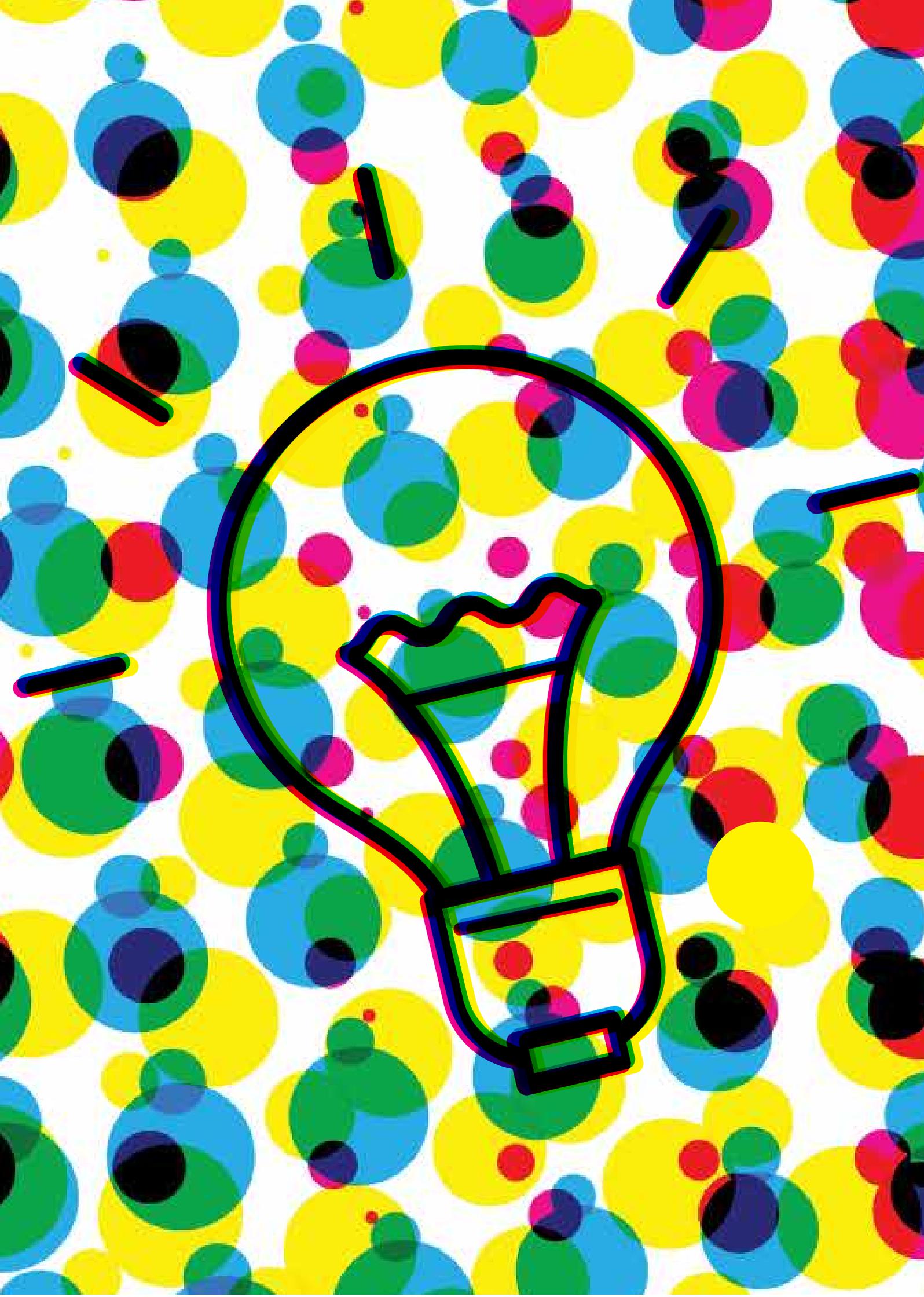


ANNEX: ACTIVITY 1 - KNOW YOUR TARGET POPULATION: PERSONA TEMPLATE

Activités	Traits de caractère	Utilisation des réseaux sociaux
Motivation	Besoins	Frustration (le problème que tu veux résoudre)



Co-funded by
the European Union



SCÉNARIO D'ATELIER

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Les participants exploreront l'importance de la durabilité et des aspects écologiques tout en tournant un court-métrage. L'approche créative associée à la création d'un dialogue qui renforcera les compétences d'intelligence émotionnelle telles que l'empathie et le contrôle des émotions lors d'un spectacle est une manière innovante de susciter la curiosité et l'engagement de la population cible.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

De 3 à 18 participants.

:: Objectifs

- Compétences techniques poussées en matière de tournage et de montage vidéo.
- Des connaissances sur le recyclage.
- Renforcement des compétences en matière d'intelligence émotionnelle.
- Mise en pratique de différentes compétences non techniques : travail en équipe, gestion du temps, répartition des tâches, empathie, estime de soi, prise de parole en public.

:: Résultats de l'apprentissage

- Se connaître les uns les autres
- Exercer sa créativité
- Comprendre l'intérêt d'écrire un dialogue.
- Mettre en œuvre les principes de base du montage vidéo.
- Prêter attention aux autres idées.
- Participer pleinement à la critique de l'écriture des uns et des autres.
- Mettre en œuvre les concepts appris en relation avec l'intelligence émotionnelle.
- Se poser des questions sur la manière de penser au recyclage.

:: Matériel

- Une salle de formation.
- Un ordinateur pour chaque participant (au moins un ordinateur pour un groupe de 3 participants).
- Un smartphone pour chaque participant (au moins un ordinateur pour un groupe de 3 participants).
- Une chaise par participant.
- Du papier cartonné
- Des marqueurs
- Des étiquettes nominatives (une par participant).
- Un stylo (un par participant)

:: Introduction et exercices brise-glace

Brise-glace (15 minutes)

L'objectif de ce brise-glace est que chaque participant connaisse le nom de l'autre.

Demandez à chacun de se placer en cercle, avec une personne au milieu.

Donnez 3 minutes à votre équipe pour mémoriser le prénom, le second prénom et le nom de famille de leurs voisins de chaque côté d'eux.

La personne désignée au centre désigne quelqu'un au hasard et dit "voisin de gauche" ou "voisin de droite".

La personne désignée doit dire le nom complet de son voisin. Si elle se trompe, elle doit échanger sa place avec la personne du milieu.

Continuez le jeu jusqu'à ce que tout le monde connaisse le nom des autres.

Introduction : Discussion de groupe (20 minutes)

Commencez la session par la présentation du powerpoint "Intelligence émotionnelle" (voir annexe I). Veillez à énoncer clairement et à garder du temps pour les questions.

Vous allez maintenant lancer une discussion de groupe autour de l'importance de la durabilité et des aspects écologiques, et plus particulièrement du recyclage. Posez les questions suivantes aux participants et veillez à noter les mots-clés sur le tableau.

Que signifie le recyclage et pourquoi est-ce important ?
Vérifiez si les participants en ont la même définition et demandez-leur s'ils se sentent concernés par le sujet ?

Pouvons-nous agir sur le recyclage à l'échelle individuelle ?
Quel est le lien entre l'intelligence émotionnelle et le changement climatique ?

:: Activités

Activité : Créez votre court-métrage !

En guise d'introduction, présentez aux participants le powerpoint "Tournez votre court-métrage" (voir annexe I).

(20 minutes)

Divisez ensuite les participants en groupes de trois : deux acteurs et un réalisateur.

- Rédaction d'un dialogue : 30 minutes.
- Tournage : 50 minutes
- Montage : 1 heure
- Présentation : 30 minutes

Étape 1 : "Réfléchir aux aspects écologiques à travers un dialogue fictif" (30 minutes)

Les participants commenceront à écrire un dialogue sur le "recyclage" et sur la manière de créer des encouragements à ce sujet. Cela leur permettra également de mieux comprendre le concept d'intelligence émotionnelle.

Si les participants expriment des difficultés, vous pouvez leur conseiller de chercher le concept sur Internet, d'explorer ses connotations moins évidentes - vous pouvez faire un dialogue sur le recyclage entre deux personnes qui ont des opinions différentes à ce sujet (fictives ou réelles) mais il y a aussi beaucoup d'autres façons de la faire (vous pouvez faire une parodie, vous pouvez mettre en scène une discussion professionnelle). Il existe de nombreuses histoires sur le "recyclage" qui n'ont rien à voir avec la science. Vous pouvez conseiller à vos participants d'élargir l'idée et de voir où elle les mène, tout en gardant à l'esprit le concept d'intelligence émotionnelle.

Le dialogue ne peut durer que 2 pages maximum. Vos participants devront donc faire en sorte que l'histoire soit courte. Il est préférable que chaque groupe dispose de son propre ordinateur, mais il est également possible d'utiliser du papier.

Afin d'aider les participants, vous pouvez leur conseiller de penser que le dialogue est similaire à celui qu'ils trouveraient dans un film ou une série. Vous pouvez également donner plus de contexte si vous le jugez nécessaire. Par exemple : Cadre : Extérieur. Ville urbaine. Aujourd'hui. Personnages : Protagoniste et antagoniste. Ils peuvent être un homme et une femme, deux hommes, deux femmes, etc. Ils peuvent être des amants, des ennemis, des étrangers, des membres de la famille ou des amis. C'est le choix de vos participants. Toutefois, rappelez-leur qu'ils devront ensuite filmer le dialogue, ce qui devrait être faisable !

Les objectifs de cette scène sont les suivants :

- Définir clairement le cadre de votre scène (où se déroule-t-elle, pourquoi est-elle importante). Montrer comment vos personnages interagissent avec leur environnement pendant cette scène.
- Décrivez clairement votre personnage, en indiquant son âge approximatif, son apparence et ses traits de personnalité.
- Le dialogue du personnage doit être distinct et donner au lecteur une idée claire de qui il est.

Faites savoir aux participants qu'ils peuvent effectuer des recherches pour avoir plus d'informations sur le recyclage à inclure dans le dialogue.

Cette activité permettra aux participants de réfléchir à la question de manière créative tout en utilisant certaines techniques qu'ils ont apprises grâce à l'intelligence émotionnelle.

Étape 2 : Action ! (50 minutes)

À l'aide de leurs smartphones, demandez à chaque groupe de filmer le dialogue qu'ils viennent de créer. Le réalisateur prendra la tête de cette étape en expliquant aux acteurs comment ils doivent jouer.

Faites savoir aux réalisateurs qu'ils peuvent filmer de plusieurs façons - se concentrer sur un personnage puis sur l'autre par exemple. Ils pourront monter la vidéo à l'étape suivante.

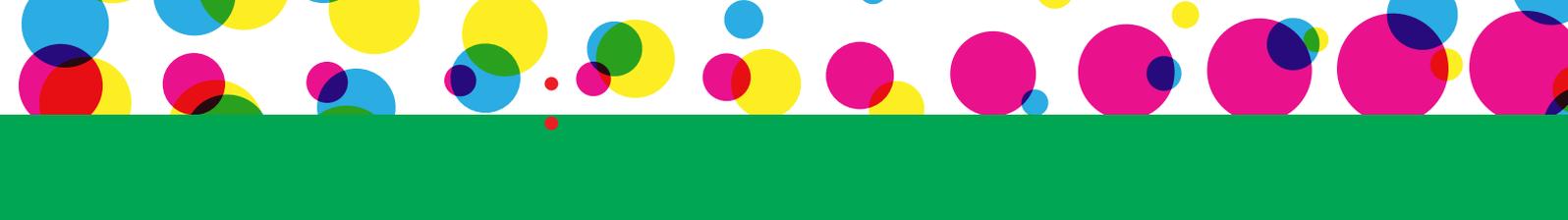
Étape 3 : Montage (1 heure)

À l'aide des indications recueillies dans le Powerpoint "Filmez votre court-métrage", demandez aux participants de télécharger leurs vidéos sur Canva et de commencer à les monter. Fournissez des conseils et un soutien si nécessaire.

Étape 4 : Présentation et discussion de groupe (30 minutes)

Demandez à chaque groupe de présenter son court-métrage et d'expliquer quel est le message sur le recyclage et la durabilité qu'il souhaite mettre en avant.

Demandez aux participants ce qu'ils ont apprécié dans cette activité et comment ils pensent que cette activité peut les aider à penser différemment au recyclage. Assurez-vous que tous les participants prennent part à la discussion,



demandez-leur s'ils changeraient certains éléments de leur histoire. Qu'ont-ils apprécié dans l'histoire de leurs camarades ? Ont-ils mis en œuvre certaines des techniques qu'ils ont apprises en matière d'intelligence émotionnelle ?

:: Compte rendu et conclusion

Rassemblez le groupe en cercle et posez-leur les questions proposées juste en dessous. Prenez note des réactions sur le tableau. Vous pouvez également inclure des questions de votre cru (15 minutes).

- Qu'avez-vous appris aujourd'hui ?
- Allez-vous le refaire ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus plu ?
- Qu'est-ce que vous avez moins aimé ?

:: Devoirs et commentaires

Vous pouvez demander à chaque groupe de télécharger ses vidéos sur Youtube et de les partager pour sensibiliser au changement climatique et aux actions à entreprendre.

:: Auto-évaluation

- (1)** L'intelligence émotionnelle est la capacité à reconnaître et à analyser un problème ?
 - Vrai
 - FAUX
- (2)** L'intelligence émotionnelle vous aide à trouver un équilibre entre les réussites et les erreurs ?
 - Vrai
 - FAUX

:: Évaluation

À la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

- 1) Une intelligence émotionnelle élevée vous aide à vous connecter aux autres ?**
 - Vrai
 - FAUX
- 2) L'automotivation n'est pas une caractéristique de l'intelligence émotionnelle ?**
 - Vrai
 - FAUX

3) La plupart de nos décisions sont influencées à un degré plus ou moins important par les émotions ?

- Vrai
- FAUX

4) L'intelligence émotionnelle permet de mieux comprendre ses émotions ?

- Vrai
- FAUX

5) Les compétences académiques et l'expérience professionnelle sont importantes pour améliorer l'intelligence émotionnelle ?

- Vrai
- FAUX

6) Laquelle de ces caractéristiques n'appartient pas à l'intelligence émotionnelle ?

- Vrai
- FAUX

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres majuscules.

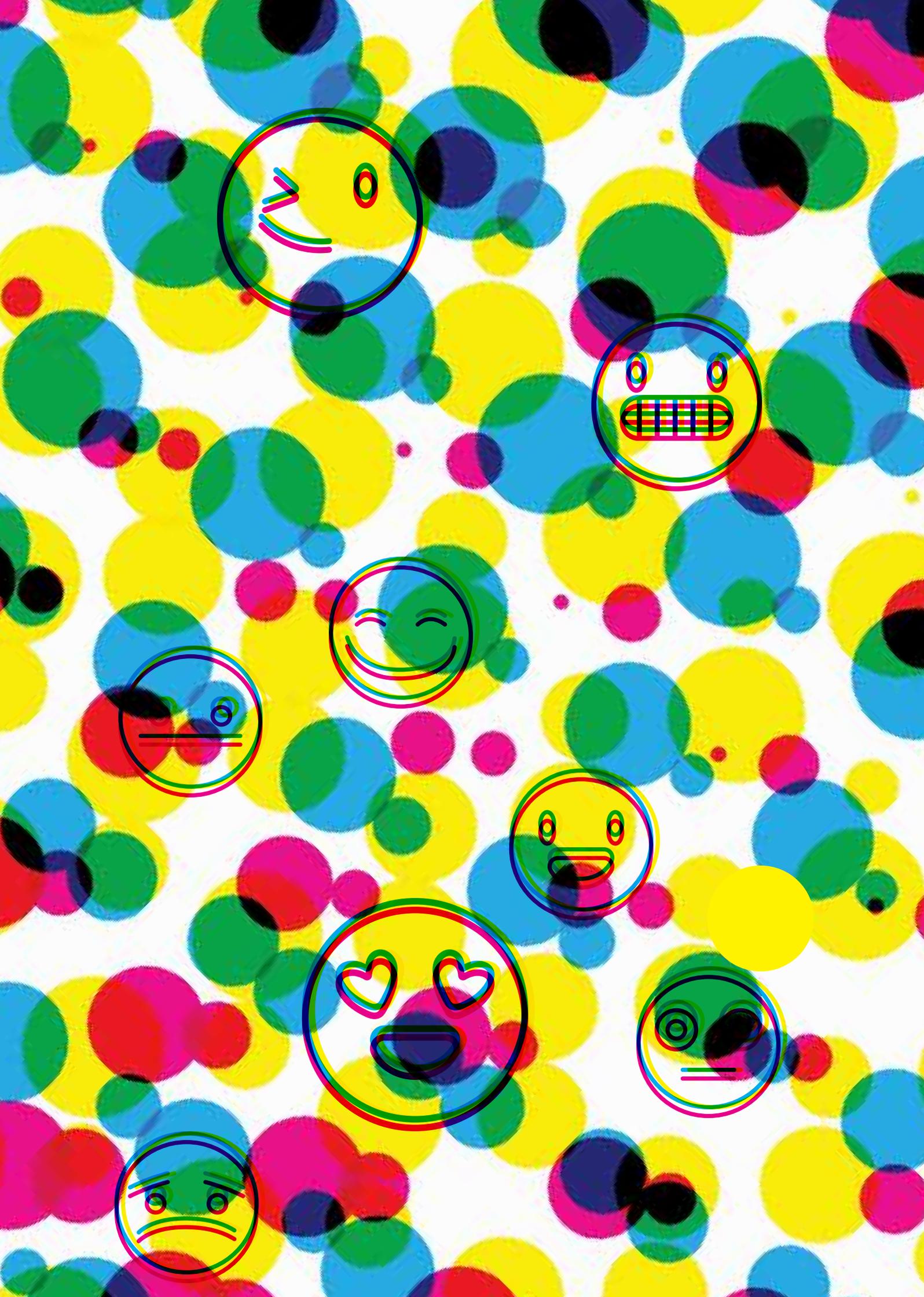
:: Les plateformes en ligne recommandées.

- https://www.canva.com/fr_fr/creer/video/

:: Bibliographie / matériel recommandé pour les participants

Assurez-vous qu'il y a une chaise par participant et que les chaises sont disposées en cercle avant l'arrivée des participants. Placez un badge nominatif et un stylo sur chaque chaise.

- <https://www.youtube.com/watch?v=AlrC-XaKwew>
- https://www.youtube.com/watch?v=cQvpcol9QQw&ab_channel=SimonHorrocks%5BMobileMotion%5D
- <https://www.digitalphotopro.com/pro-video/how-to-shoot-a-short-film-on-your-smartphone/>
- <https://www.wikihow.com/Create-a-Short-Film-Only-Using-Android-Smartphone>



SCÉNARIO D'ATELIER

FLEXIBILITÉ

La flexibilité est une compétence clé, car elle vous oblige à vous adapter à des situations inattendues dans votre vie quotidienne (vie privée, travail, temps libre, etc.). Augmenter votre flexibilité mentale vous aide à rester calme dans des situations difficiles, ce qui vous permet de faire face aux difficultés plus efficacement, ainsi que de mieux naviguer dans des situations stressantes/difficiles pour atteindre les résultats souhaités. Il est important d'entraîner ces compétences afin de pouvoir faire face à des événements imprévisibles : c'est l'objectif principal de l'atelier suivant.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

15/20+ participants

:: Objectifs

- Être capable de trouver une nouvelle stratégie ou une nouvelle façon de résoudre un problème, de surmonter des obstacles imprévus.
- Développer l'esprit critique pour regarder les choses, les tâches, la situation par différents points de vue.
- Mieux définir le rôle clé joué par les compétences non-techniques (relationnelle, émotionnelles, de communication) comme la flexibilité dans notre équilibre quotidien entre vie professionnelle et vie privée.
- Tirer profit de l'analyse de différentes perspectives dans un contexte international.
- Découvrir comment gérer des situations incertaines et imprévisibles dans un environnement international.

:: Résultats de l'apprentissage

:: Matériel

- Cartes (brise-glace)
- Tableaux (brise-glace)
- Tableaux à feuilles mobiles
- Des marqueurs
- Des stylos
- Du carton
- Du ruban adhésif
- De la colle
- Des ciseaux
- Corde

Introduction et exercices brise-glace

Exercice brise-glace (50 minutes)

Le groupe est divisé en 3 petits groupes. Chaque groupe s'assied à une table différente, à l'écart les uns des autres.

Un jeu de cartes différent est joué à chaque table. Les participants de chaque groupe ont à leur disposition une feuille de règles du jeu, qu'ils peuvent lire et consulter. Ils commencent à jouer et au bout de 10 minutes, l'animateur retire le papier avec les règles. A partir de ce moment, les participants ne pourront plus communiquer entre eux.

Il y aura différents rounds d'une durée totale de 5 minutes, au cours desquels chaque participant compte les points marqués.

A la fin des tours, dans chaque table, l'animateur vérifiera qui est le joueur qui a gagné et qui a perdu : les deux joueurs (celui qui a gagné et celui qui a perdu) quittent la table et vont à une autre (le gagnant va à une table et le perdant à l'autre).

Ceci se produit dans chaque groupe.

Les nouveaux groupes commencent à jouer pendant 10 minutes, sans pouvoir consulter les règles du jeu ainsi que sans pouvoir communiquer entre eux. Il y aura plusieurs tours pendant un total de 5 minutes, où les points marqués seront comptés.

À la fin des manches, à chaque table, nous pouvons vérifier qui est le joueur qui a gagné et qui a perdu. Les joueurs (celui qui a gagné et celui qui a perdu) quittent la table et passent à une autre (le gagnant va à une table et le perdant à l'autre).

Ce processus peut être répété 3 fois.

À la fin, tous les participants se réunissent en un grand groupe pour analyser la situation, ce qui s'est passé pendant les différents tours et pour faire le point sur le jeu.

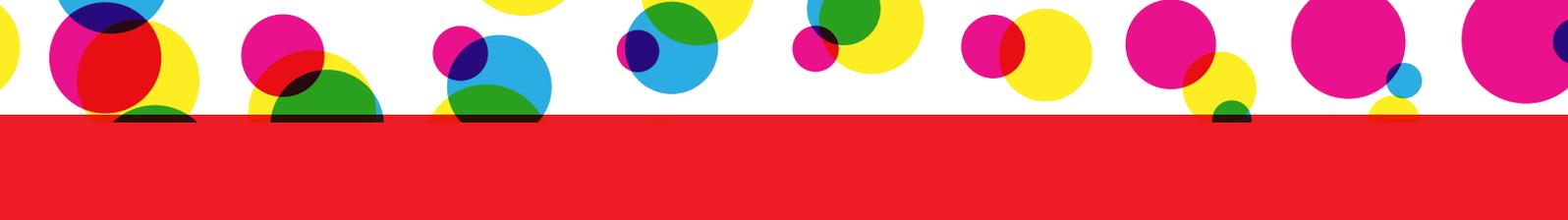
Activités

Présentation du Powerpoint et de l'activité (20 minutes, voir annexe II)

L'animateur présente le Powerpoint. L'équipe de participants est divisée en 3 petits groupes, chacun composé d'un minimum de 4/5 personnes.

Première étape (30 minutes)

Chaque groupe dispose de 30 minutes pour définir la structure



de base de sa propre organisation non gouvernementale (ONG). Ils doivent créer le statut, la vision et la mission, les objectifs à court et moyen terme (en soulignant les objectifs de durabilité que l'ONG veut atteindre dans les années à venir), définir le groupe cible et les résultats à atteindre, en considérant le fait de travailler dans un contexte international et en constante évolution.

Deuxième étape (18 minutes)

Une fois que la structure de référence de votre ONG a été créée, le scénario dans lequel vous vous trouvez est expliqué.

Il existe un territoire de quelques mètres carrés sur lequel un seul bâtiment peut être construit. Aucun groupe ne connaît les détails du territoire de référence. Il n'est pas possible de construire d'autres bâtiments, tant par manque d'espace que par manque de matériaux disponibles.

Peu de matériaux sont fournis, car l'exercice vise à développer la flexibilité des participants pour faire face à une situation où il y a peu de ressources disponibles. En effet, il est important d'essayer de contrer le consumérisme excessif, en essayant plutôt de montrer comment il est possible d'obtenir le maximum même avec peu de ressources (en évitant les déchets inutiles et en développant une approche basée sur le recyclage).

Chaque groupe dispose de 15 minutes pour définir les raisons (basées sur les objectifs qu'ils veulent atteindre, etc.) pour lesquelles seule leur ONG est construite.

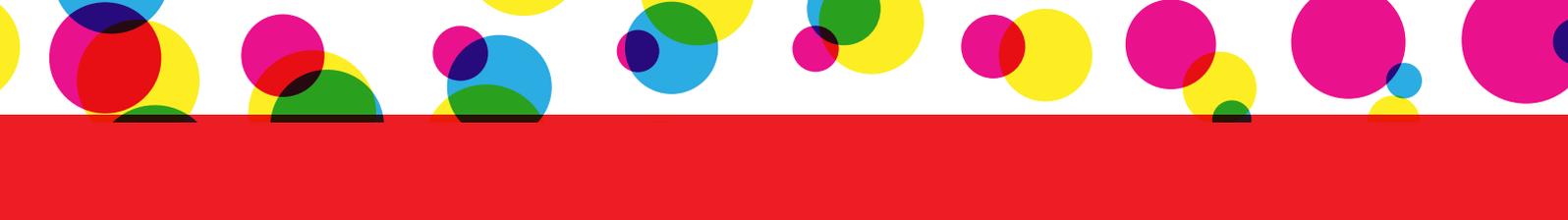
A la fin de cette étape, chaque groupe choisit un représentant qui participera à la réunion de 3 minutes avec un représentant des autres groupes. Au cours de la première réunion, des informations seront données sur le lieu où elle sera construite.

Troisième étape (18 minutes)

Après la réunion de 3 minutes, les représentants retournent dans leur groupe et partagent les informations reçues et les mises à jour de la réunion avec les autres représentants du groupe.

Chaque groupe dispose de 15 minutes pour définir sa stratégie et peut choisir de coopérer ou non avec les autres groupes.

À la fin de cette période, chaque groupe choisit un représentant



qui participera à la réunion de 3 minutes avec les représentants des autres groupes. Il peut s'agir de la même réunion que la précédente ou d'une autre.

Au cours de la deuxième réunion, des informations seront fournies sur la quantité et le type de matériel disponible.

Quatrième étape (18 minutes)

Après la réunion de 3 minutes, les représentants retournent dans leur groupe et partagent les informations reçues et les mises à jour de la réunion avec les autres représentants du groupe.

Chaque groupe dispose de 15 minutes pour définir sa stratégie et peut choisir de coopérer ou non avec les autres groupes.

Cinquième étape (10 minutes)

Each group worked out its final strategy. All groups are brought
Chaque groupe a élaboré sa stratégie finale. Tous les groupes sont amenés dans la zone où il sera possible de construire, avec tout le matériel disponible.

15 minutes pour construire, tous ensemble, le bâtiment d'une seule ONG, en respectant les stratégies développées par chaque partenaire.

Il n'est pas possible de parler (communication verbale).

A la fin des 15 minutes, l'animateur arrête le chronomètre et le résultat obtenu (le bâtiment construit) est évalué.

Sixième étape (30 minutes)

Ensuite, tous les participants forment un grand cercle pour analyser l'activité à travers le débriefing.

Septième étape (30 minutes)

Tous les participants sont debout. L'animateur lit une série de statuts concernant la flexibilité.

Pour chaque phrase, les participants doivent choisir s'ils sont d'accord, neutres ou en désaccord avec elle.

Ceux qui sont d'accord se placent à la gauche du facilitateur ; ceux qui ne sont pas d'accord se placent à la droite du facilitateur ; ceux qui sont neutres s'installent quelque part entre les deux options.



L'animateur choisit 3 personnes à interroger, pour connaître la raison de leur choix.

Une fois le tour terminé, toutes les personnes se repositionnent dans la salle et passent à la deuxième phrase à analyser (et ainsi de suite, jusqu'à la fin).

:: Compte rendu et conclusion

Le groupe se réunit et une activité de débriefing est réalisée tous ensemble (30 minutes).

- Comment vous sentez-vous ?
- Êtes-vous satisfait du travail d'équipe
- Était-il facile de prendre des décisions ? Y avait-il plus de flexibilité dans les choix ou les décisions étaient-elles prises sur la base d'un chef ?
- Avez-vous pensé à collaborer ou à gagner ?
- Qu'aimeriez-vous faire différemment si vous pouviez participer à nouveau à cette activité ?
- Vos sentiments ont-ils changé au cours de l'activité ?
- Pensez-vous que votre stratégie a pris en compte la question de la durabilité ?
- Dans quelle mesure les différentes rencontres avec d'autres groupes ont-elles influencé ? Avez-vous changé d'avis après avoir rencontré d'autres représentants ?
- Pensez-vous qu'il existe des situations similaires dans la vie réelle ? Y a-t-il des exemples concrets qui vous viennent à l'esprit ?

:: Devoirs et commentaires

Dans le cadre des devoirs, les participants sont invités à essayer de mettre en œuvre les aspects suivants dans leur vie quotidienne, en prenant note des effets que chacun d'eux peut apporter en termes de bénéfices de la flexibilité.

Conseils pour accroître la flexibilité

- Faites preuve d'ouverture d'esprit (il vous sera plus facile d'être flexible sur quelque chose, si vous êtes capable de l'envisager sous différents angles et points de vue).
- Planifiez à l'avance (même si vous ne pouvez pas prédire l'avenir, vous êtes toujours en mesure de prévoir les imprévus: plan B, plan C, etc ; de cette façon, vous aurez différentes options à choisir dans chaque contexte).

- Se concentrer sur le présent (se concentrer sur le passé et le futur vous éloigne de votre vie au présent ; être plus flexible nécessite de développer un sens de la conscience du moment présent).
- Prenez certains risques (ce qui vous permet d'agir en fonction de vos valeurs, en surmontant certaines barrières mentales rigides vous empêchant d'avancer vers une vie pleine de sens et de but).
- Soyez optimiste (en vous concentrant sur les aspects positifs de chaque situation, vous serez en mesure d'accroître vos compétences en matière de flexibilité : une nouvelle attente, même un petit changement dans votre routine pourrait être une occasion d'acquérir de nouvelles compétences).
- Créez un réseau solide, sur lequel vous pouvez compter.

:: Auto-évaluation

À la fin de l'atelier, 2 questions pourraient être posées aux participants à titre d'auto-évaluation générale :

- 3 choses que vous avez apprises aujourd'hui et que vous emporterez avec vous.
- 3 petites actions que vous aimeriez mettre en œuvre dans votre vie quotidienne pour améliorer votre flexibilité.

:: Évaluation

À la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) La flexibilité du lieu de travail souligne la volonté et la capacité de s'adapter à un nouveau contexte, de répondre à tout changement lié aux circonstances et aux attentes.

- Vrai
- FAUX

2) Le concept de flexibilité peut être lié à

- Vrai
- FAUX

3) Le fait de " faire des heures supplémentaires pour aider un collègue à respecter un délai " pourrait-il être considéré comme faisant partie de la flexibilité ?

- Vrai
- FAUX

4) Laquelle de ces actions rappelle le concept de flexibilité du travail ?

- Éviter d'écouter les commentaires des autres collègues.
- PROPOSER DE COUVRIR LES RESPONSABILITÉS D'UN COLLÈGUE LORSQU'IL EST MALADE.
- S'engager dans des activités quotidiennes répétitives.

5) Une amélioration de ses compétences en matière de flexibilité :

- elle n'est pas possible dans certains types de travaux.
- ELLE IMPLIQUE UN PLUS GRAND ÉQUILIBRE ENTRE LE TRAVAIL ET LA VIE PRIVÉE.
- Les deux à la fois

6) The to work reability motely can be considered as an example of work flexibility?

- Vrai
- FAUX

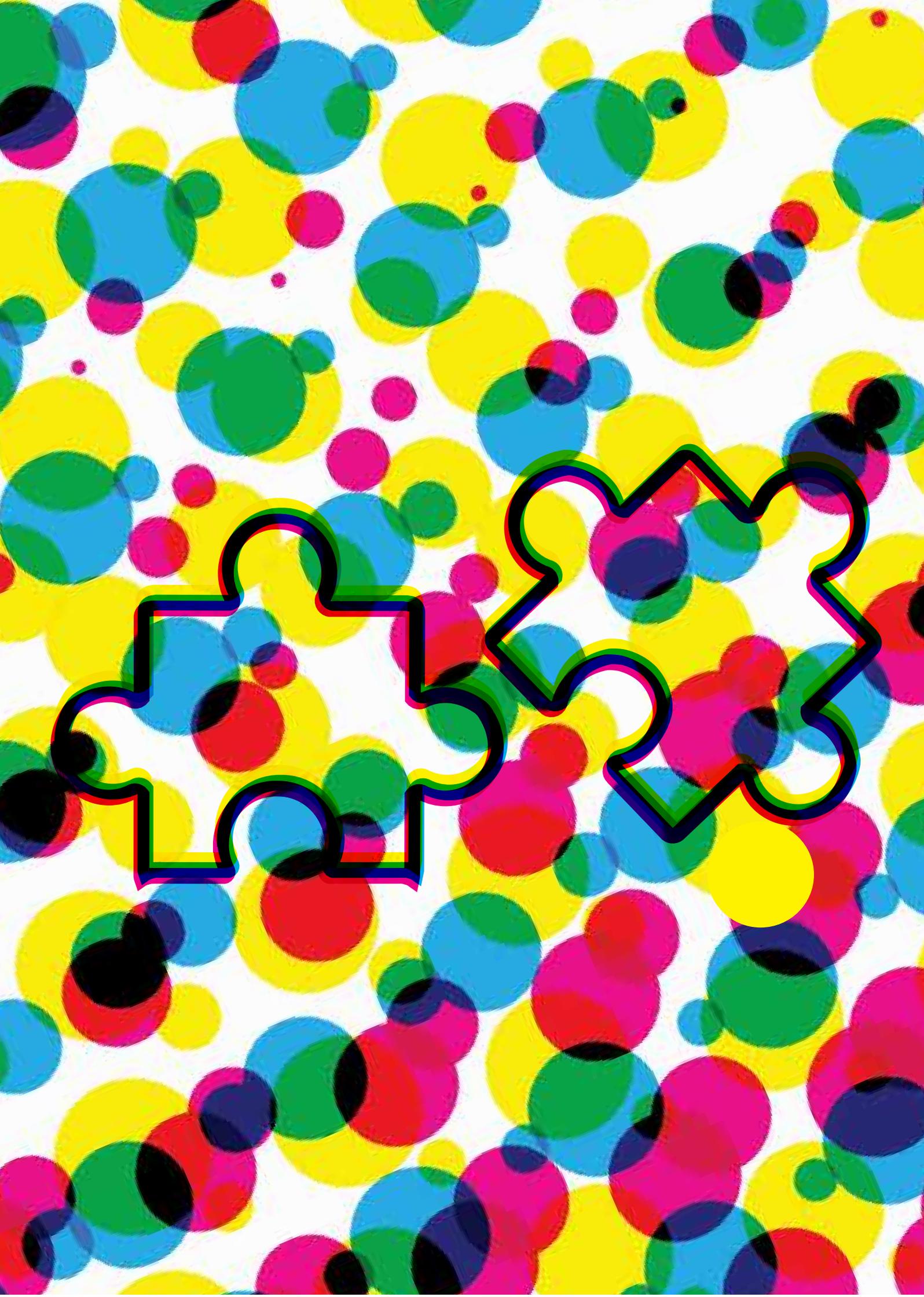
Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres capitales.

:: Les plateformes en ligne recommandées.

- <https://www.avaza.com/>
- <https://stormboard.com/home>
- <https://casual.pm/>

:: Bibliographie / matériel recommandé pour les participants

- <https://targetjobs.co.uk/careers-advice/skills-for-getting-a-job/adaptability-and-flexibility-skills-equip-you>
- <https://www.mindtools.com/pages/article/flexibility-at-work.htm>



SCÉNARIO D'ATELIER

LA PLEINE CONSCIENCE

Les participants deviendront plus attentifs dans leur vie quotidienne et ils acquerront des connaissances sur la manière d'atteindre et d'améliorer leur pleine conscience. Ils apprendront également à se focaliser et à se concentrer sur ce qu'ils font et où ils sont dans le moment présent, à observer sans jugement, à déclencher la curiosité et à accepter et améliorer leur auto-compassion.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

5-25 participants

:: Objectifs

- Les participants exploreront leur pleine conscience et ils apprendront à connaître leurs valeurs et leur engagement, en s'exerçant à se concentrer et à se focaliser, à accepter et à explorer l'autocompassion.
- La pleine conscience est un outil clé pour améliorer l'engagement puisque les participants deviendront plus impliqués et concentrés.
- Les participants obtiendront beaucoup de lucidité sur les tâches qu'ils entreprennent en comprenant mieux ce qu'ils accomplissent, pourquoi et comment, ainsi que les objectifs ultimes pertinents. À la fin de l'atelier, ils seront plus satisfaits et plus conscients des résultats de leur travail et seront donc plus performants et maximiseront leur utilité au travail.

:: Résultats de l'apprentissage

Ils prêteront attention à la pleine conscience dans l'aspect de la durabilité et de l'approche verte. Prendre soin de l'environnement contribue à la pleine conscience.

:: Matériel

6 Simple Mindfulness activities for your classroom

- **Respiration ventrale**
Centervention propose un plan de cours complet que vous pouvez utiliser sur la respiration ventrale. Vous y trouverez tout, des questions à poser avant et après la discussion aux instructions étape par étape. Il s'agit d'une activité merveilleuse pour les élèves qui ont besoin de se calmer et de s'autoréguler.
- **Coin détente**
Un coin calme peut contribuer à réduire le stress des élèves et leur offrir des expériences visuelles, auditives et tactiles apaisantes pour se détresser. Il peut s'agir d'un coin physique dans votre classe ou d'un espace virtuel.

- **Pauses cérébrales**
sont des activités ou de courtes pauses qui favorisent l'apprentissage et la concentration des élèves. Ces types de pauses impliquent que les élèves participent à des activités telles que la respiration consciente, le mouvement conscient et le yoga conscient.
- **Journal intime**
Trois bonnes choses : A Happiness journal est une application gratuite qui peut aider les élèves à tenir un journal en pleine conscience en leur demandant de noter trois bonnes choses qui leur arrivent chaque jour. En conséquence, leur bonheur et leur positivité augmentent.

Respirer, penser, faire

L'application gratuite Breath, think, do de Sesame Street est idéale pour initier les jeunes enfants au calme par la respiration. Les enfants aident un monstre animé confronté à une situation frustrante à se calmer en prenant de longues respirations profondes.

- **Esprit souriant**
est une application gratuite qui propose des centaines d'activités de pleine conscience. En plus de la méditation respiratoire, l'application propose des exercices sensoriels comme l'écoute de la musique. Il s'agit de programmes destinés aux enfants de toutes les tranches d'âge ainsi qu'aux écoles, aux lieux de travail et aux centres de sports.

<https://blog.tcea.org/six-mindfulness-activities/>

:: Introduction et exercices brise-glace

Brise-glace

Ces exercices brise-glace permettront aux participants de se familiariser avec le sujet de la pleine conscience. Ils peuvent être un peu étranges pour eux mais invitent les participants à relever un défi et à sortir des sentiers battus. La méditation est une tâche qui consiste à prendre conscience du moment présent, et nous pouvons être conscients d'un ou plusieurs ancrages du moment présent simultanément.

- Écartez les tables et invitez les participants à s'asseoir en cercle sur le sol. Laissez l'énergie de la pièce s'installer naturellement et encouragez le calme. Ils peuvent être excités au début, mais si la routine devient cohérente, ils apprendront rapidement ce que l'on attend d'eux pendant ce temps.

- 5-10 minutes de respiration assis aux bureaux dans la salle, soit au début d'une séance, au début d'une session ou après une pause. Demandez-leur de se concentrer sur leur respiration, d'écouter leur corps et de respirer profondément.

Un autre brise-glace ou une activité après une pause pendant l'atelier (rafraîchissement)

Les participants sont invités à suivre deux étapes :

- (1)** Marcher en silence dans la pièce en essayant de communiquer avec les autres en silence - il est interdit de parler ! En utilisant uniquement des modes de communication non verbaux tels que le contact visuel, le sourire et les expressions faciales, les participants doivent essayer de s'immerger dans l'expérience de la création de connections silencieuses les uns avec les autres.
<https://positivepsychology.com/group-mindfulness-activities/>

:: Activités

Introduire le sujet de la pleine conscience à l'aide d'une présentation Powerpoint (voir annexe II).

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

La pleine conscience est la pratique qui consiste à concentrer doucement sa conscience sur le moment présent.

La pleine conscience trouve ses racines dans les religions et traditions orientales et, grâce aux pratiques de yoga, elle est devenue populaire dans le monde occidental en tant que sorte d'état de méditation dans lequel l'esprit est pleinement concentré et conscient du moment présent, de l'endroit où l'on se trouve, de ce que l'on fait, sans être distrait par ce qui nous entoure ou sans s'égarer dans le passé ou l'avenir.

C'est pourquoi on dit généralement que la pleine conscience implique la capacité de prêter attention au présent sans porter de jugement, ce qui signifie que l'on est capable d'être ouvert à toutes les pensées qui surgissent dans son esprit, comme s'il s'agissait d'oiseaux volant au-dessus de nos têtes que nous regardons simplement sans ressentir le besoin d'analyser leurs motifs complexes. Ainsi, nous devenons plus naturellement curieux, plus sensibles à notre bien-être et à celui des autres, moins stressés et plus conscients de notre attitude positive face aux pressions quotidiennes.

Comme la pleine conscience nous aide à concentrer notre attention sur ce dont nous avons besoin et à voir les failles de notre pensée, elle nous aide à ne pas se laisser distraire par des pensées parasites et ainsi d'améliorer notre engagement au

travail par exemple.

En d'autres termes, la pleine conscience permet de prendre conscience de ses pensées, de trouver un équilibre émotionnel, de gérer efficacement ses relations et donc d'améliorer sa conscience sociale.

Il existe de nombreuses définitions de la pleine conscience :
Traduction du mot indien (sanskrit) Sati, qui signifie :

- Conscience (être conscient, et être conscient d'être conscient ; également des expériences intérieures et extérieures).
- Attention (conscience focalisée ; diriger consciemment son attention).
- Se souvenir (prendre conscience de la nécessité d'être conscient une fois que votre attention a dérivé)

Examinons certaines des compétences clés que nous acquérons lorsque nous pratiquons la pleine conscience et comment elles peuvent nous aider dans notre vie.

- La focalisation et la concentration
- L'observation sans jugement
- La curiosité
- L'acceptation et la compassion envers soi-même.

La pleine conscience est un outil clé pour améliorer l'engagement puisque les participants peuvent :

- devenir plus impliqués et plus concentrés.
- acquérir beaucoup de précision sur leurs tâches en comprenant mieux ce qu'ils accomplissent, identifient les objectifs ultimes pertinents ainsi que pourquoi et comment ils accomplissent leurs tâches.
- être plus satisfaits et plus conscients des résultats de leur travail et donc être plus performants et maximiser leur utilité au travail.

Les trois éléments clés de la pleine conscience.

Ces éléments clés sont :

- La conscience délibérée (prêter attention de manière délibérée).
- Être sans jugement (ne pas voir les choses comme bonnes ou mauvaises, ni à travers le filtre des jugements personnels basés sur le conditionnement passé, mais plutôt voir les

choses " telles qu'elles sont ").

Être non réactif (réagir est automatique, ce qui implique l'absence de choix, et n'est pas forcément le meilleur pour vous ou pour les autres).

ATELIER

1. Les cinq sens

<https://www.happierhuman.com/mindfulness-exercises-groups/>

Exercice orienté vers les sens et le moment présent, l'activité des cinq sens dirige votre attention sur ce que vous vivez immédiatement.

Les participants doivent remarquer des choses et les écrire sur la feuille de papier dans l'ordre suivant et, à la fin, partager leurs idées avec le groupe. L'objectif direct est de prêter attention au présent, à la conscience de soi.

- Cinq choses que vous pouvez voir, de préférence des objets ou des éléments que vous ne remarqueriez pas normalement.
- Quatre choses que vous pouvez sentir, notamment la sensation de la chaise sur votre dos ou des vêtements sur votre peau.
- Trois choses que vous pouvez entendre, notamment le gazouillis des oiseaux, le fonctionnement du climatiseur ou la circulation dans la rue.
- Deux choses que vous pouvez sentir, agréables ou désagréables, comme le parfum de quelqu'un ou la fumée de l'encens.
- Une chose que vous pouvez goûter, qui peut être de l'eau ou du café, des bonbons à la menthe ou du chewing-gum.

2. Exercice sur les valeurs

Les valeurs sont utilisées pour aider les participants à choisir des orientations pour leur vie qui soient en accord avec ce qui est vraiment important pour eux.

Les valeurs sont la réponse à la question : "Dans un monde où vous pourriez choisir de faire en sorte que votre vie ait un sens, que choisiriez-vous ?" (Wilson & Murrell, 2004, 135). Le but de cet exercice est de faire prendre conscience aux participants de leurs valeurs et de réfléchir à la signification et à l'importance de ces valeurs.

- 1** La première étape consiste à ce que chaque participant écrive ce qui est vraiment important pour lui/elle dans sa vie. Chaque personne doit écrire environ 5 à 10 éléments.
- 2** L'étape suivante consiste à donner aux participants la liste des valeurs afin de les aider à trouver leurs valeurs.
- 3** Chaque participant doit avoir une liste de 10 valeurs.
- 4** Demandez-leur d'en retirer 2 et d'en faire une liste de 8.
- 5** Demandez-leur de retirer encore 3 d'entre eux et donc de réduire la liste à 5 valeurs.
- 6** Cela peut être très difficile mais demandez-leur de classer leurs valeurs par ordre de priorité.
- 7** Mettez-les par deux et demandez-leur d'expliquer à une autre personne leurs valeurs.
- 8** À la fin, demandez aux participants ce qu'ils ressentent par rapport à cet exercice.

Altruism	Friendship	Pleasure
Arts	Fun	Power
Awareness	Grace	Privacy
Beauty	Growth	Purity
Challenge	Harmony	Quality
Change	Health	Radiance
Community	Helping Others	Recognition
Compassion	Helping Society	Relationships
Competence	Honesty	Religion
Competition	Humour	Reputatiion
Completion	Imagination	Responsability & Accountability
Connectedness	Improvement	Risk
Cooperation	Independence	Safety & Security
Collaboration	Influencing Others	Self-Respect
Country	Inner Harmony	Sensibility
Creativity	Inspiration	Sensuality
Decisiveness	Integrity	Serenity
Democracy	Intellect	Service
Design	Involvement	Sexuality
Discovery	Knowledge	Sophistication
Diversity	Leadership	Spark
Environmental Awareness	Learning	Speculation

3. Journal de pleine conscience

Demandez aux participants d'écrire au milieu d'une feuille blanche "Mon journal en pleine conscience" et quatre questions qui peuvent être liées à l'atelier d'aujourd'hui aussi et à l'approche durable de leur vie :

- Les hauts d'aujourd'hui (Qu'est-ce qui s'est bien passé ? Qu'ai-je fait pour contribuer à la réduction de mon empreinte écologique ?).
- Les bas d'aujourd'hui (Qu'est-ce qui ne s'est pas si bien passé ? Qu'est-ce que je ferai différemment la prochaine fois ? Et qu'en est-il de l'écologie dans ma vie ?).
- Le SOURIRE du jour (Qui ou qu'est-ce qui m'a fait sourire aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'a rendu fier aujourd'hui ?).
- À propos de DEMAIN (Qui ou qu'est-ce qui me fera sourire demain ? Qu'est-ce qui me rendra fier demain ?).

-Réponds maintenant à chaque question en énumérant 3 éléments pour chacune d'entre elles, y compris des éléments qui sont liés à l'écologie et à la durabilité dans la vie quotidienne.

-Utilisez différentes couleurs, écritures, formes et tout ce qui peut vous aider à visualiser vos sentiments et vos pensées en termes de sens en plus des émotions.

-Vous disposez d'un maximum de dix minutes pour faire cela, puis partagez votre "journal" avec vos pairs afin d'obtenir des résultats, des points de vue, des opinions et des réactions utiles.

4. Ma liste de choses à ne pas faire

Prenez un maximum de 20 minutes pour compléter la liste en incluant 3 éléments pour chaque rubrique et, une fois que vous avez terminé votre brainstorming sur les éléments à ajouter à votre liste de choses à ne pas faire, choisissez les cinq premiers sur lesquels vous voulez vous concentrer et écrivez-les dans la section inférieure. Votre travail consiste à préserver à tout prix votre liste de choses à faire de ces éléments.

- Les choses qui me distraient et me font perdre mon temps. Par exemple, un élément que vous pouvez considérer ici est la vérification des courriels à la première heure du matin ou des notifications sur votre téléphone, car il peut s'agir d'une énorme perte de temps qui vous distrait de commencer les priorités tôt dans la journée...

- Les choses qui me stressent et me donnent de l'anxiété. S'il y a une chose qui vous stresse (par exemple, vous ne savez pas comment vous habiller), évitez-la ! Mettez-la sur votre liste de choses à ne pas faire et pensez à une autre option.
- Les choses qui drainent mon énergie . Faites attention aux choses de votre journée qui vous drainent, comme lire des critiques négatives ou des choses simples comme manger des déjeuners malsains. Lorsque vous identifiez une chose qui draine votre énergie, essayez de l'écarter de votre liste de tâches.
- Les choses que je me sens obligé de faire. Nous avons tendance à nous mettre une pression inutile parce que nous pensons que les autres attendent certaines choses de nous.
- Des choses qui n'ont pas réellement besoin d'être faites. Parfois, nous nous imposons des attentes irréalistes, mais en fin de compte, il est facile de les mettre sur la liste des choses à ne pas faire....
- Les choses que je ne peux pas contrôler ou qui ne sont pas de ma responsabilité. Il est inutile de perdre votre temps précieux à stresser pour quelque chose du passé ou à vous inquiéter des choix de vie d'un collègue. Si cela échappe à votre contrôle ou ne vous concerne pas, faites de votre mieux pour ne pas y gaspiller d'énergie.

Compte rendu et conclusion

La pleine conscience peut générer un impact positif sur le bien-être, les relations et la créativité en aidant à développer des stratégies positives pour faire face à des environnements et des pressions très stressants dans nos vies, en gérant mieux la complexité, en améliorant l'autorégulation des pensées, des émotions et des comportements et en améliorant la résilience face aux défis et donc la performance des tâches.

En particulier, la pleine conscience :

- Augmente l'engagement - même les tâches ennuyeuses et sans intérêt peuvent devenir plus intéressantes grâce à l'attitude pleine conscience, qui contribue à changer nos perspectives.
- Réduit le stress et l'anxiété - la pleine conscience améliore le bien-être en faisant " taire " les pensées et les inquiétudes et permet de trouver du sens en étant dans le présent et en trouvant d'autres perspectives. Lorsque les tâches ont plus de sens, les personnes sont plus susceptibles de se mobiliser.
- Améliore la résilience - grâce à la pleine conscience, les gens

peuvent comprendre leurs émotions, leur niveau de stress et leur capacité à les influencer. Ils peuvent répondre efficacement aux situations difficiles.

- Augmente la concentration, la capacité d'attention et la mémoire.
- Améliore les relations interpersonnelles - la pleine conscience peut réduire les conflits et augmenter les capacités, ce qui se traduit par des relations de travail plus saines stimulant l'empathie et l'engagement.
- Stimule la créativité - en étant capables de réguler les émotions et de réduire le stress, les personnes en pleine conscience peuvent être plus créatives grâce à une concentration accrue, une plus grande réceptivité aux nouvelles idées et, par conséquent, une plus grande génération d'idées.

Qu'est-ce que Vipassana ?

Il s'agit de la méditation développée et pratiquée par Gautama le Bouddha lorsqu'il s'est assis sous l'arbre Bodhi pour atteindre l'illumination. Elle a pour le moins une histoire ancienne et est issue de la tradition bouddhiste Theravada.

Le cours Vipassana est une retraite silencieuse de dix jours au cours de laquelle vous méditez douze heures par jour, assis pendant deux heures à la fois. Rester assis sans bouger ni s'agiter pendant toute la durée des séances devient une exigence standard et une partie essentielle de la formation. À la fin du cours, il est recommandé de s'asseoir deux fois par jour, matin et soir, pendant une heure à chaque fois. Les longues séances vous poussent dans et à travers la zone d'inconfort où vous vous agiteriez normalement, vous réarrangeriez et finiriez par abandonner à cause de la douleur ou de l'irritation. C'est essentiel pour développer la non-réactivité et la sérénité que la méditation est censée atteindre, et dont la science confirme aujourd'hui l'efficacité.

<https://practicalmindfulness.co.za/vipassana-why-mindfulness-is-not-for-sissies/>

:: Devoirs et commentaires

Comme travail à faire à la maison, demandez aux participants d'envisager de tenir un journal. Tenir un journal pour mettre en œuvre vos idées et votre vision positive de vous-même peut vous aider à développer un état d'esprit positif, à améliorer votre bien-être et votre productivité, etc. C'est un excellent moyen de s'exprimer et de réfléchir à des situations, non seulement dans votre vie personnelle mais aussi dans votre vie professionnelle.

Donnez-leur quelques conseils :

- Essayez d'écrire tous les jours. Au moins quelques phrases.
- Facilitez-vous la tâche. Gardez toujours un stylo et du papier à portée de main....
- Écrivez ce que vous voulez ou ce qui vous semble juste. Cela peut être n'importe quoi et n'a pas besoin de suivre une structure quelconque.

:: Auto-évaluation

À la fin de l'atelier, 2 questions pourraient être posées aux participants à titre d'auto-évaluation générale :

- 3 choses que vous avez apprises aujourd'hui et que vous emporterez avec vous.
- 3 petites actions que vous aimeriez mettre en œuvre dans votre vie quotidienne pour améliorer votre pleine conscience.

:: Évaluation

À la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) La pleine conscience :

- est un esprit plein d'idées.
- la pratique consistant à ne pas concentrer sa conscience sur le moment présent.
- TROUVE SES RACINES DANS LES RELIGIONS ET TRADITIONS ORIENTALES COMME LE YOGA.
- est une danse

2) La pleine conscience ne :

- Augmenter l'engagement.
- réduit le stress et l'anxiété
- AUGMENTER L'ANXIÉTÉ

3) Pour pratiquer la pleine conscience, il ne faut pas :

- Écrire votre journal intime
- VOUS CONCENTRER SUR VOS DIFFICULTÉS PASSÉES
- pratiquer la méditation.

4) Être en pleine conscience signifie :

- ÊTRE CONSCIENT DE SOI AU MOMENT PRÉSENT.
- Être curieux
- Être exigeant

5) Ce n'est pas l'un des trois éléments clés de la pleine conscience :

- La conscience délibérée.
- Être sans jugement
- ÊTRE INTROVERTI

6) Qu'est-ce que Vapassana ?

- Une destination de vacances
- Un chalet
- UNE MÉDITATION DÉVELOPPÉE ET PRATIQUÉE PAR GAUTAMA LE BOUDDHA.

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres majuscules.

:: Les plateformes en ligne recommandées.

- Quizz de pleine conscience:
https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/mindfulness
- Évaluation du self careen pleine conscience | Université de Buffalo, SUNY :
<https://www.surveygizmo.com/s3/5556058/mscs>

:: Bibliographie / matériel recommandé pour les participants

- Guide de poche de la pleine conscience
<https://it.pearson.com/content/dam/region-core/italy/pearson-italy/pdf/sostenibilita/INSIEME-2030-SOSTENIBILITA-PDF-mindfulness-pocket-guide.pdf>
- Mesurer la pleine conscience : 11 évaluations, échelles et sondages.
<https://positivepsychology.com/mindfulness-questionnaires-scales-assessments-awareness/>
<https://practicalmindfulness.co.za/the-three-key-elements-of-mindfulness/>



SCÉNARIO D'ATELIER

PLANIFICATION

La planification vise à identifier clairement vos objectifs, en soulignant quelles sont les étapes que vous devez suivre pour les atteindre. Il est essentiel de noter que la compétence en matière de planification est fondamentale et peut contribuer à une amélioration décisive de la vie personnelle et professionnelle, l'un des principaux objectifs de l'atelier.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

18/20+ participants

:: Objectifs

- Se rendre compte que, grâce à la planification, il est possible d'atteindre chaque objectif de manière plus rapide et efficace, car elle décompose un problème ou un objectif en plus petits morceaux.
- Appliquer les compétences de planification afin de définir et d'analyser les faiblesses et les forces de tout objectif.
- Définir les différentes décisions que nous sommes amenés à prendre chaque jour, en analysant l'urgence et l'importance de celles-ci.

:: Résultats de l'apprentissage

Les participants auront l'occasion :

- De tester différents outils et modèles de planification, qui peuvent être utilisés pour mieux organiser leur vie personnelle et professionnelle.
- De comprendre l'importance du processus de planification sur le plan psychologique, ainsi qu'une planification efficace a également un impact positif sur le bien-être mental et physique.

:: Matériel

- Des feuilles de papier grand format
- Papiers A4
- Des marqueurs
- Stylos
- Analyse SWOT (à faire imprimer/à dessiner sur une feuille).
- Matrice Eisenhower (à faire imprimer/à dessiner sur une feuille).

:: Introduction et exercices brise-glace

Exercice brise-glace (30 minutes)

L'animateur divise le groupe en équipes et leur donne à chacune un grand récipient en verre. L'objectif principal de l'activité est de remplir le récipient avec autant de matériaux que possible (il peut s'agir de roches, de pierres, de sable, etc.).

L'idée est que les matériaux les plus gros doivent être placés

dans le récipient en premier, puis suivis par les matériaux les plus gros, et ainsi de suite.

En suivant cet ordre, les différents groupes de participants doivent être capables de faire rentrer le plus de choses possible dans le récipient.

Après avoir donné 15 minutes pour accomplir cette tâche, le facilitateur demande à tous les participants de revenir au cercle, en apportant le récipient avec eux (pour que tout le monde puisse le regarder en même temps).

La pierre (en raison de sa taille), représenterait les éléments/buts/objectifs les plus importants à atteindre (comme les activités à la maison, l'équilibre travail/vie privée).

Les pierres seraient nécessaires tous les jours pour terminer les tâches.

Le sable, quant à lui, pourrait être défini comme les petites tâches que nous devons accomplir.

Après l'avoir expliqué aux participants, un petit débriefing pourrait être organisé pour vérifier les impressions des participants.

:: Activités

Présentation du Powerpoint et de l'activité (20 minutes, voir annexe III)

Le facilitateur présente le Powerpoint et introduit la première étape de l'activité à tous les participants.

Première étape (15 minutes)

Chaque participant doit réfléchir à un projet Erasmus + qu'il aimerait développer, sur le thème de la durabilité. Ils ont à leur disposition un stylo et une feuille de papier pour rédiger une ébauche avec la structure générale du projet lui-même.

L'animateur fournira les directives suivantes aux participants :

- Il peut s'agir d'un échange de jeunes ou d'un cours de formation ;
- Un budget de 30 000 € est disponible ;
- Il y aura un maximum de 5 pays partenaires.

Deuxième étape (25 minutes)

L'animateur divise l'équipe en petits groupes d'au moins 4 participants. Dans chaque groupe, chaque participant dispose de 5 minutes pour présenter son idée, son projet, en listant les

raisons de vouloir le réaliser. A la fin de chaque présentation, le projet qui a obtenu le plus grand nombre de votes de consentement est choisi.

Troisième étape (30 minutes)

Chaque groupe a un projet sur lequel il doit travailler. Chaque groupe effectue une analyse SWOT (forces, faiblesses, opportunités et menaces), afin d'évaluer pleinement le projet qu'il souhaite développer. Chaque groupe note les résultats sur une grande feuille de papier, qui sera ensuite présentée à tous les autres groupes.

Quatrième étape (20 minutes)

Présentation de l'analyse SWOT réalisée sur les différents projets. Chaque groupe dispose de 5 minutes pour présenter ses résultats et répondre aux questions éventuelles.

Cinquième étape (10 minutes)

L'animateur présente la matrice d'Eisenhower, qui vise à aider les participants à comprendre comment hiérarchiser leurs projets respectifs. La matrice d'Eisenhower souligne que, pour identifier les priorités, 2 aspects principaux doivent être pris en compte : l'urgence (urgent ou non urgent) et l'importance (important ou non important).

Sixième étape (30 minutes)

Chaque groupe applique la matrice d'Eisenhower à son projet, en définissant les principales actions à entreprendre pour atteindre ses objectifs dans les meilleurs délais (et de la manière la plus efficace). Chaque groupe prépare une grande feuille de papier avec la matrice d'Eisenhower appliquée à son projet.

Septième étape (20 minutes)

Présentation des matrices d'Eisenhower réalisées sur les différents projets. Chaque groupe dispose de 5 minutes pour présenter le résultat et répondre aux éventuelles questions.

Tour de questions (30 minutes)

- Quel est votre sentiment ?
- Comment s'est déroulé le processus de décision pour arriver au choix du projet sur lequel travailler ? Y a-t-il eu accord

:: Compte rendu et conclusion

avec les autres ou non ?

- Avez-vous déjà utilisé l'analyse SWOT ? Comment avez-vous contribué à l'élaboration du projet ?
- Vous est-il arrivé vous-même d'utiliser cette matrice d'Eisenhower comme une aide à la planification ?
- Qu'est-ce qui change maintenant dans vos priorités lorsque vous appliquez la matrice ?
- Avez-vous réalisé que vous aviez déjà utilisé une approche similaire de gestion du temps dans votre vie quotidienne ?
- Pensez-vous que la théorie pourrait vous aider à transformer vos idées et votre plan en pratique ?

Les prochaines étapes (20 minutes)

Après le débriefing, chaque participant définit un plan trimestriel, basé sur ses priorités (personnelles et professionnelles), en l'écrivant sur une feuille A4.

L'objectif principal est d'identifier les résultats qu'ils souhaitent obtenir au cours des trois prochains mois.

Après 15 minutes, tous les participants se rassemblent en cercle et le modérateur demande si quelqu'un souhaite partager son plan trimestriel avec les autres.

:: Devoirs et commentaires

Dans le cadre des devoirs, les participants rédigeront chaque week-end un plan hebdomadaire (pour le suivant), où ils devront indiquer les objectifs principaux et secondaires, en notant également le temps qu'ils souhaitent y consacrer.

Conseils pour améliorer les compétences en matière de planification

- Fixez des délais (il est essentiel d'avoir des objectifs réalistes et de fixer des délais pour chaque étape).
- Faites une liste (ex. : au début de votre journée, faites une liste de tout ce que vous devez faire au cours de cette journée. Relisez la liste et numérotez les cinq éléments les plus importants).
- Trouvez des systèmes / stratégies qui fonctionnent (au lieu de vous forcer à suivre un processus de planification établi, trouvez un système qui fonctionne pour vous : continuez à expérimenter jusqu'à ce que vous trouviez la solution qui fonctionne le mieux pour vous).
- Continuez à essayer (acceptez les difficultés et les obstacles



que vous rencontrez, prenez-les comme une opportunité d'apprendre quelque chose et comme une étape clé pour atteindre vos objectifs).

:: Auto-évaluation

À la fin de l'atelier, 2 questions pourraient être posées aux participants à titre d'auto-évaluation générale :

- 3 choses que vous avez apprises aujourd'hui et que vous emporterez avec vous.
- 3 petites actions que vous aimeriez mettre en œuvre dans votre vie quotidienne pour améliorer votre planification.

:: Évaluation

À la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) De bonnes compétences en matière de planification permettent d'améliorer l'efficacité du travail.

- Vrai
- FAUX

2) " La planification est la fonction de gestion qui consiste à fixer des objectifs et à déterminer un plan d'action pour atteindre ces objectifs. " ... pourrait être considérée comme une bonne définition de la planification ?

- Vrai
- FAUX

3) Laquelle des réponses suivantes pourrait être considérée comme un avantage de la planification ?

- La planification permet de ne jamais rencontrer de problèmes.
- LA PLANIFICATION PERMET DE FAIRE FACE AU CHANGEMENT.
- Les deux

4) L'évaluation n'est pas un aspect essentiel du processus de planification.

- Vrai
- FAUX

5) La matrice d'Eisenhower peut-elle être utilisée pour soutenir notre planification ?

- Vrai
- FAUX

6) Une planification efficace n'a aucun rapport avec le bien-être mental et physique.

- Vrai
- FAUX

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres majuscules.

**:: Les plateformes
en ligne
recommandées.**

- <https://coggle.it/>
- <https://www.ntaskmanager.com/>
- <https://www.bizplan.com/>
- <https://www.hibox.co/>

**:: Bibliographie /
matériel
recommandé pour
les participants**

- <https://edukedar.com/planning-in-management/>
- <https://smallbusiness.chron.com/three-types-objectives-planning-52010>



SCÉNARIO D'ATELIER

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Cet atelier vise à introduire des techniques créatives dans des situations de résolution de problèmes. Il se concentre sur le travail de groupe et permettra aux apprenants d'expérimenter des moyens innovants de résoudre des problèmes pour apporter de nouvelles solutions.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

10/25 participants

:: Objectifs

- Les participants se familiariseront avec la résolution de problèmes
- Ils découvriront deux méthodes de résolution de problèmes particulièrement intéressantes et créatives qui placent la créativité au cœur du processus de réflexion : le mind-mapping et la technique des 6 chapeaux de la pensée.

:: Résultats de l'apprentissage

- À la fin de cet atelier, les participants devraient être en mesure de :
 - Se connaître les uns les autres.
 - Exercer leur créativité.
 - Comprendre l'avantage du travail en groupe.
 - Prêter attention aux autres idées.
 - Mettre en œuvre les concepts appris en relation avec la résolution de problèmes.
 - Se poser des questions sur la manière de penser au changement climatique.
 - Mettre en œuvre la créativité dans la résolution de problèmes.

:: Matériel

- Une salle de formation
- Un ordinateur et un vidéoprojecteur.
- Une chaise/table par participant.
- Du papier cartonné
- Des marqueurs
- Des Post its
- Des étiquettes nominatives (une par participant)
- Un stylo et du papier pour prendre des notes (un par participant).

:: Introduction et exercices brise-glace

Brise-glace (15 minutes)

Vous pouvez commencer par Deux vérités et un mensonge qui est un jeu facile pour briser la glace. Les instructions principales sont les suivantes : chaque membre du groupe se présente en énonçant deux vérités et un mensonge à son sujet. Il n'est pas nécessaire que les déclarations soient intimes, qu'elles révèlent des choses de la vie courante, mais simplement des passe-temps, des intérêts ou des expériences passées qui rendent chaque personne unique. Le mensonge peut être scandaleux et farfelu, ou ressembler à une vérité pour rendre la tâche plus difficile aux autres participants.

Une personne à la fois, chaque personne partage ses déclarations. Le groupe doit deviner quelles déclarations sont vraies et lesquelles sont des mensonges. Vous pouvez compter les points pour savoir qui a deviné le plus grand nombre de mensonges, ou simplement jouer pour le plaisir d'apprendre à se connaître - c'est à votre groupe de décider.

Introduction : Présentation générale (30 minutes)

Ouvrez l'atelier par la présentation du powerpoint "Résolution de problèmes" (voir annexe III). Prenez le temps de parcourir chaque diapositive et posez des questions si nécessaire.

Vous allez maintenant lancer une discussion de groupe sur la résolution de problèmes et sur la manière dont la créativité peut aider à concevoir de nouvelles solutions à un problème spécifique.

Interrogez les participants sur le processus de création d'une solution innovante et écrivez les mots-clés sur un tableau en papier. Veillez à ce que les éléments suivants apparaissent :

- Braintorming (Remue-méninges)
- Concertation
- pour/contre
- Etc.

:: Activités

Activité 1 : " Concevez votre carte heuristique " (1h30 minutes).

Commencez l'activité en demandant aux participants les avantages de travailler en groupe lorsqu'il s'agit de résoudre des

problèmes. Notez les mots clés issus de la discussion. Veillez à ce qu'ils introduisent les concepts suivants :

- Pluralité
- Perspectives
- Créativité

Le Brainstorming (remue-méninges) est l'une des techniques de travail en groupe et peut se faire par le biais de plusieurs techniques. Vous pouvez demander aux participants s'ils en connaissent certaines. Ensuite, présentez la cartographie mentale. Vous pouvez commencer par partager cette courte vidéo qui explique ce qu'est le mind mapping :

https://www.youtube.com/watch?v=Elkd8D9stbQ&ab_channel=ProductivityGuy

Vous pouvez ensuite demander aux participants s'ils en ont déjà fait un ? Vous pouvez montrer cette image pour illustrer cette technique : <https://www.mindmapping.com/fr/mind-map>

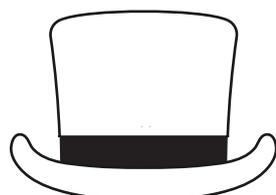
Pendant les 30 minutes suivantes, divisez le groupe en petits groupes de 3 à 5 participants. Donnez-leur une feuille de carton avec des post-it et des marqueurs colorés. Donnez-leur un thème central principal pour commencer leur carte heuristique "améliorer la créativité" et laissez-les concevoir leur carte heuristique.

Prenez les 30 dernières minutes pour demander à chaque groupe de présenter sa carte heuristique à l'ensemble des participants. En tant que modérateur, vous devez poser des questions pour faciliter ce retour d'information.

Activité 2 : L'expérience des 6 chapeaux (1h)

Vous allez maintenant introduire une nouvelle technique de résolution de problèmes appelée l'expérience des 6 chapeaux :) Créée par le Dr Edward de Bono, la méthodologie des 6 chapeaux est une technique qui aide les individus et les équipes à envisager les problèmes et les situations sous différents angles. En substance, les six chapeaux vous indiquent "comment penser" plutôt que "quoi penser", ce qui signifie qu'elle peut être appliquée universellement.

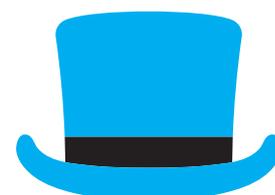
En utilisant cette technique, vous pouvez porter six chapeaux différents avec six perspectives différentes.



Facts



Feelings



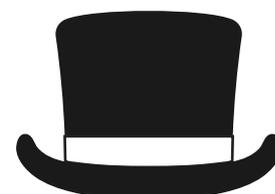
Control



Creativity



Positive



Negative

Voici les chapeaux que vous pouvez porter pour apprendre l'art de la résolution de problèmes :

Chapeau blanc. C'est le chapeau neutre qui utilise les faits et les chiffres nécessaires à la résolution d'un problème. Lorsque le problème vient de se présenter, c'est le chapeau à porter.

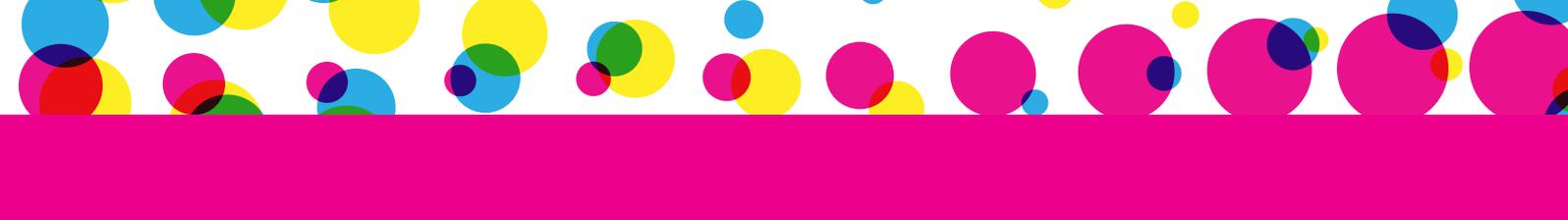
Chapeau rouge. Ce chapeau fait appel à l'émotion et à l'intuition. Lorsque vous portez ce chapeau, vous pouvez montrer vos réactions instinctives aux idées et exprimer librement ce que vous ressentez...

Chapeau noir . Lorsque vous voulez faire preuve de prudence et exprimer un point de vue critique, c'est le chapeau que vous voulez porter. Le chapeau noir veillera à ce que vous vous écartiez des mauvaises décisions

Chapeau jaune. Lorsque vous voulez être positif, ce chapeau est celui que vous devez choisir. Il vous aide à identifier les côtés positifs d'une idée et un excellent contrepoids au chapeau noir.

Chapeau vert. Pour explorer la créativité, les possibilités, les alternatives et les idées fraîches, portez un chapeau vert. Il est crucial d'apporter de nouvelles idées et options, c'est pourquoi chacun devrait porter un chapeau vert

Chapeau bleu. C'est le chapeau qui organise tous les autres. C'est la personne qui gère l'ensemble du processus décisionnel et qui s'assure que tous les autres chapeaux suivent les règles et les directives.



La méthode de résolution de problèmes à six chapeaux est formidable car elle vous permet de voir le même problème sous plusieurs angles différents, très rapidement et facilement. Divisez votre groupe en plusieurs groupes de 6 participants et attribuez une couleur à chacun d'entre eux. Attribuez ensuite un sujet parmi les suivants et demandez à chaque groupe de proposer une solution après un brainstorming en groupe (chaque participant se concentrera sur un aspect du problème en fonction de la couleur de son chapeau) :

- L'Europe pourrait être neutre en carbone en 2050.
- Les voyages en avion devraient être interdits.
- Les individus ne peuvent pas agir sur le changement climatique, seuls les États le peuvent.
- Les gens devraient manger bio et local.
- La marque Shein devrait être interdit en Europe.
- etc.

Accordez 30 minutes à chaque groupe pour faire un brainstorming et noter les points qu'ils ont fait sur chaque sujet. Permettez ensuite à chaque groupe de présenter sa démarche à l'ensemble du groupe.

:: Compte rendu et conclusion

Rassemblez le groupe en cercle et posez-leur les questions proposées juste en dessous. Prenez note des réactions sur la feuille cartonnée. Vous pouvez également inclure vos propres questions (15 minutes).

- Qu'avez-vous appris aujourd'hui ?
- Comment pouvez-vous le mettre en œuvre dans la vie quotidienne ?
- Comment ces techniques peuvent-elles soutenir la résolution de problèmes ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus plu ?
- Qu'est-ce que vous avez moins aimé ?

:: Devoirs et commentaires

En guise de devoir, vous pouvez demander aux participants de rechercher d'autres moyens créatifs de résoudre les problèmes lorsqu'ils se présentent. Ils pourraient remplir ce modèle :



Name of the technique	Source	Pourquoi c'est une bonne technique

:: Auto-évaluation

A la fin de l'atelier, deux questions pourraient être posées aux participants à titre d'auto-évaluation générale :

1) Lors de la mise en œuvre de la résolution de problèmes, est-il important de séparer la conceptualisation de l'évaluation ?

- Vrai
- FAUX

2) La méthode de résolution de problèmes permet d'aller à la racine du problème ?

- Vrai
- FAUX

:: Évaluation

At the end of the workshop, 6 questions will be asked to the participants.

1) La résolution de problèmes est considérée comme une compétence non technique et est un attribut que les employeurs recherchent chez leurs candidats à l'emploi ?

- Vrai
- FAUX

2) La résolution de problèmes ne nécessite pas une pensée abstraite ou une solution créative ?

- Vrai
- FAUX

3) Aussi bien préparés que nous soyons, pour résoudre un problème, il y a toujours une part d'inconnu ?



- Vrai
- FAUX

4) Se détacher du problème n'est pas la solution ?

- Vrai
- FAUX

5) Est-il important d'être ouvert aux suggestions ?

- Vrai
- FAUX

6) Laquelle de ces étapes ne permet pas de résoudre un problème ?

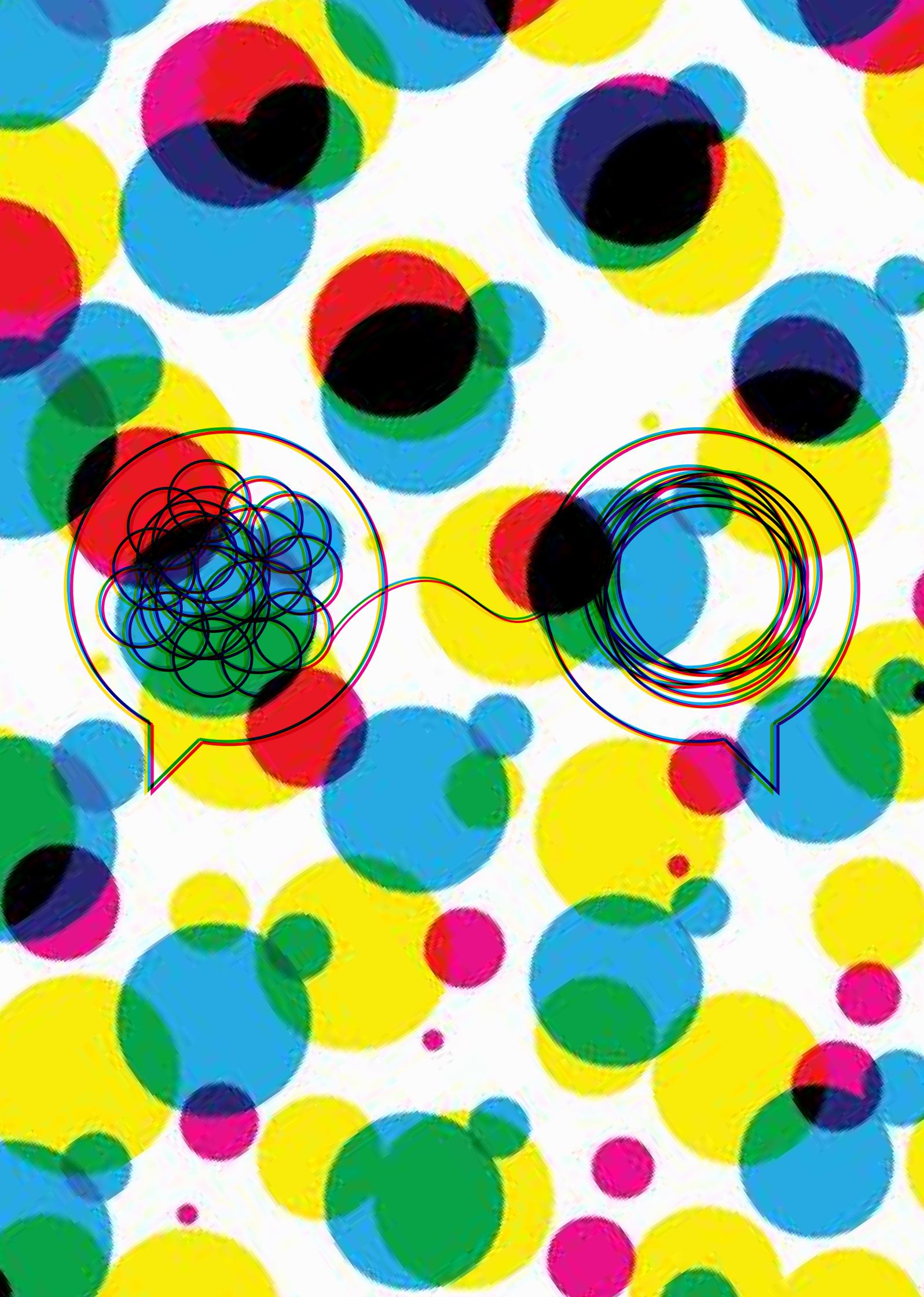
- Identifier et analyser le problème.
- Évaluer l'efficacité.
- Dresser la liste des solutions possibles.
- ÊTRE RIGOUREUX ET NE PAS REPENSER LA DÉMARCHE.

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres majuscules.

**:: Les plateformes
en ligne
recommandées.**

**:: Bibliographie /
matériel
recommandé pour
les participants**

- <https://mural.co/>
- <https://www.wisemapping.com/>
- <https://www.mindmapping.com/>
- <https://nulab.com/learn/strategy-and-planning/8-science-backed-benefits-of-mind-mapping/>
- <https://www.integrify.com/blog/posts/advantages-of-mind-mapping/>
- <https://www.studysmarter.co.uk/magazine/advantages-of-mind-mapping/>
- <https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/six-thinking-hats/>
- <https://thepersimmongroup.com/six-thinking-hats-use/>
- <https://lo.unisa.edu.au/mod/book/view.php?id=611321&chapterid=100453>



SCÉNARIO D'ATELIER

LE BIEN-ÊTRE

L'objectif de l'atelier est de renforcer la résilience des participants en matière de santé et de bien-être et de réduire le stress qui peut être considéré comme un type de charge qu'une personne porte. L'objectif est d'améliorer le bien-être des participants et de les doter de techniques leur permettant de se concentrer davantage sur leurs besoins et leurs objectifs. L'atelier se concentrera également sur les aspects durables et l'approche écologique de la vie.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

5/25 participants

:: Objectifs

Le fait que la charge soit vécue comme positive ou négative dépend de l'équilibre entre capacité et charge. Vous ressentirez un stress négatif lorsque le poids d'un événement dépasse votre capacité de charge. La capacité de charge et la capacité de transport sont différentes pour chaque individu. Ainsi, l'intention est de réduire ces poids et de rendre leur capacité de charge aussi élevée que possible.

:: Résultats de l'apprentissage

- Les participants se familiariseront avec le processus d'atteinte de leur bien-être.
- Ils seront également capables de définir quels sont leurs donneurs et leurs preneurs d'énergie et de choisir et appliquer les techniques appropriées pour améliorer leur sommeil, augmenter la dose quotidienne de sport et manger bien et sainement en ayant un impact sur l'alimentation durable.
- Ils seront capables de devenir moins stressés et plus détendus au cours de leurs journées.

:: Matériel

Avant de regarder les vidéos, il est important de savoir que les techniques de respiration peuvent parfois faire remonter à la surface d'autres problèmes plus profondément ancrés. Si vous constatez que c'est le cas, il est recommandé de chercher une aide supplémentaire auprès de spécialistes.

- Méditation de 10 minutes pour l'anxiété : <https://www.youtube.com/watch?v=O-6f5wQXSu8>
- Musique de méditation de 15 minutes, musique relaxante, musique calmante, musique anti-stress, musique d'étude : <https://www.youtube.com/watch?v=wruCWicGBA4>
- Méthode japonaise pour réduire le stress en 5 minutes : <https://www.youtube.com/watch?v=tybOi4hjZfQ>

- Respiration guidée de la méthode Wim Hof : <https://www.youtube.com/watch?v=f6yAY1oZUOA>
1-minute breathing exercise: <https://www.youtube.com/watch?v=RgwryyCrdOs>
- 5 façons d'améliorer votre respiration avec James Nestor. <https://www.youtube.com/watch?v=f6yAY1oZUOA>
1-minute breathing exercise: <https://www.youtube.com/watch?v=RgwryyCrdOs>
- Exercice de respiration en 1 minute : <https://www.youtube.com/watch?v=RgwryyCrdOs>
- Full Body Scan by Edy Maex: <https://www.youtube.com/watch?v=7FnFB8SL-KM>
- Exercice de respiration en 1 minute : <https://www.youtube.com/watch?v=RgwryyCrdOs>
- Scanner complet du corps par Edy Maex : <https://www.youtube.com/watch?v=7FnFB8SL-KM>
- La respiration du yoga : <https://www.youtube.com/watch?v=N9jmO6xwFfs>
- Mieux s'endormir : méditation guidée : <https://www.youtube.com/watch?v=O2gjTyZKBjU>
- L'état d'esprit positif : 17 façons de développer un esprit plus heureux : <https://www.berkeleywellbeing.com/positive-mindset.html>
- La gestion du stress : Définition, techniques et stratégies. <https://www.berkeleywellbeing.com/stress-management.html>

Introduction et exercices brise-glace

Répartissez les participants en groupes de 4 et demandez-leur de faire un compliment à une personne du groupe. Chaque personne doit recevoir au moins un complément. Il peut être lié à la tenue, aux caractéristiques extérieures ou à toute autre chose si les participants se connaissent.

Demandez aux participants de se récompenser par un compliment. Chacun doit écrire 2 ou 3 compliments. Si c'est trop difficile, vous pouvez ajouter qu'il doit s'agir d'un compliment lié à cette journée ou à l'ensemble de la vie et d'un compliment lié à une approche écologique de la vie. Lorsqu'ils sont prêts, ils doivent partager au moins un compliment avec l'ensemble du groupe.

:: Activities

Commencez par la présentation Powerpoint (voir annexe III). Expliquez ce qu'est le bien-être :

- l'état d'être bien, en bonne santé ou heureux.
- Le bien-être comprend la présence d'émotions et d'humeurs positives (par exemple, le contentement, le bonheur), l'absence d'émotions négatives (par exemple, la dépression, l'anxiété), la satisfaction de la vie, l'épanouissement et le fonctionnement positif.
- Le bien-être est l'expérience de la santé, du bonheur et de la prospérité. Il inclut le fait d'avoir une bonne santé mentale, une satisfaction de vie élevée, un sentiment de sens ou de but, et la capacité à gérer le stress. Le bien-être, c'est simplement se sentir bien.

L'approche générale de l'atelier consiste à diviser les participants en groupes de 5 et à les équiper de notes post it, de tableaux à feuilles mobiles et de crayons de couleur.

À la fin de chaque partie de l'atelier, ils rassembleront toutes les idées et dresseront une liste à partager avec tous.

Vous trouverez ci-dessous les sujets à explorer par les participants. Demandez-leur d'écrire sur leurs post-it les idées qui leur viennent à l'esprit et qui sont importantes pour eux. Ensuite, ils les comparent dans leurs groupes et les mettent sur le tableau avec tous les groupes.

A) Que devrions-nous faire pour avoir un meilleur sommeil ?

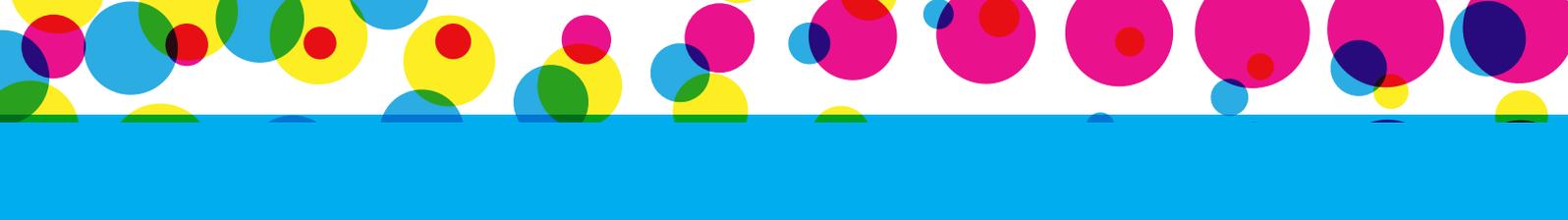
Donnez aux participants 15 minutes pour faire un brainstorming sur ce sujet. Ils peuvent commencer individuellement, puis en groupe. Ils doivent rassembler les idées de tous les participants en un seul endroit sur une grande feuille de papier.

B) Conseils sur la façon d'augmenter votre activité physique

Donnez 15 minutes aux participants pour faire un brainstorming sur ce sujet. Ils peuvent commencer individuellement, puis en groupe. Ils doivent rassembler les idées de tous les participants en un seul endroit sur une grande feuille de papier.

C) Comment manger plus sainement avec une approche durable ?

Donnez aux participants 15 minutes pour faire un brainstorming sur ce sujet. Ils peuvent commencer



individuellement, puis en groupe. Ils doivent rassembler les idées de tous les participants en un seul endroit sur une grande feuille de papier.

D) Comment surmonter la procrastination ?

Donnez aux participants 15 minutes pour faire un brainstorming sur ce sujet. Ils peuvent commencer individuellement, puis en groupe. Ils doivent rassembler les idées de tous les participants en un seul endroit sur une grande feuille de papier.

À la fin des sessions, demandez-leur de dresser une liste de dix conseils pour chaque question.

:: Compte rendu et conclusion

Vous pouvez donner aux participants de l'atelier vos conseils pour le bien-être :

- Soyez bien avec vous-même et récompensez-vous régulièrement par un compliment.
- Parlez de ce qui vous préoccupe (écrivez à qui vous pouvez parler).
- Bougez et soyez actif (notez ce que vous pouvez faire pour bouger davantage).
- Essayez quelque chose de nouveau (écrivez quelles nouvelles choses vous allez faire).
- N'ayez pas peur de compter sur vos amis et de leur parler en cas de besoin (écrivez sur qui vous pouvez compter et dans quelle situation vous compterez sur eux).
- Autorisez-vous à dire non à des choses que vous n'avez pas envie de faire (écrivez dans quelles situations vous allez le faire).
- Lancez-vous (écrivez les choses que vous aimeriez faire et que vous ne repousserez plus).
- N'ayez pas peur de demander de l'aide (écrivez à qui vous pouvez demander de l'aide).
- Accordez-vous du temps pour vous reposer.
- Gardez la tête hors de l'eau (écrivez comment vous allez persévérer lorsque les temps sont difficiles).
- Mangez bien et buvez beaucoup d'eau.
- Accordez-vous suffisamment de " temps pour moi " - du temps pour vous.

:: Devoirs et commentaires

À la fin, demandez à chaque participant de dresser une liste de choses, de personnes qui vous font vous sentir bien et vous donnent de l'énergie et une liste de personnes, de choses qui vous coûtent de l'énergie.

- Mettez cette liste de côté. Reprenez-la plus tard et jetez-y un autre coup d'œil pour voir si vous pouvez ajouter encore plus de sujets. Seulement quand vous êtes sûr que votre liste est complète, passez à l'étape suivante.
- Attribuez une note à chaque personne/chose. 10 signifie ' me donne beaucoup d'énergie ' et 1 signifie ' me coûte beaucoup d'énergie '.
- Ensuite, déterminez l'importance de votre influence par sujet. S'agit-il de quelque chose qui doit simplement être fait ? Êtes-vous obligé de vous en occuper ? Pouvez-vous y changer quelque chose ? Divisez cela en trois catégories, avec des lettres, des chiffres ou des couleurs.
- Établissez un plan. Commencez de préférence par les problèmes qui vous dérangent beaucoup et qui sont relativement faciles à traiter. Ne vous attaquez pas à tous vos points en même temps, commencez par exemple par deux points. Examinez également vos donneurs d'énergie. Pouvez-vous les augmenter ? C'est souvent plus facile que d'essayer de minimiser un mangeur d'énergie. Un petit pas peut faire une grande différence

:: Auto-évaluation

A la fin de l'atelier, deux questions peuvent être posées aux participants pour une auto-évaluation générale :

1) Pour atteindre l'état de bien-être, vous devriez :

- VOUS RÉCOMPENSER D'UN COMPLIMENT
- augmenter l'anxiété
- éviter les exercices physiques.

2) Pour bien dormir, il est conseillé de :

- Manger beaucoup avant de s'endormir.
- Passer un coup de fil à un ennemi avant de s'endormir.
- DE MÉDITER

== Évaluation

A la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) Le bien-être est l'état d'être confortable, en bonne santé ou heureux.

- Vrai
- FAUX

2) Le bien-être inclut la présence d'émotions et d'humeurs négatives, l'absence d'émotions positives.

- Vrai
- FAUX

3) Pour augmenter votre activité physique, vous devez éviter le jogging.

- Vrai
- FAUX

4) Pour être en bonne santé, il faut bien manger et boire beaucoup d'eau.

- Vrai
- FAUX

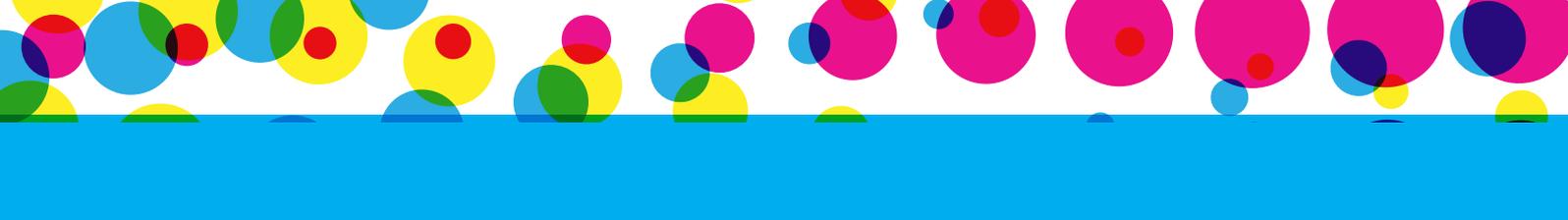
5) Pour atteindre l'état de bien-être, accordez-vous suffisamment de " temps pour moi " - du temps pour vous.

- Vrai
- FAUX

6) Pour atteindre l'état de bien-être accordez-vous du temps pour vous reposer.

- Vrai
- FAUX

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres capitales.



:: Les plateformes en ligne recommandées.

- Test pour vérifier votre bien-être - il peut être distribué au participant pour qu'il le fasse chez lui ou également comme devoir à la maison:

- <https://www.berkeleywellbeing.com/well-being-survey.html>

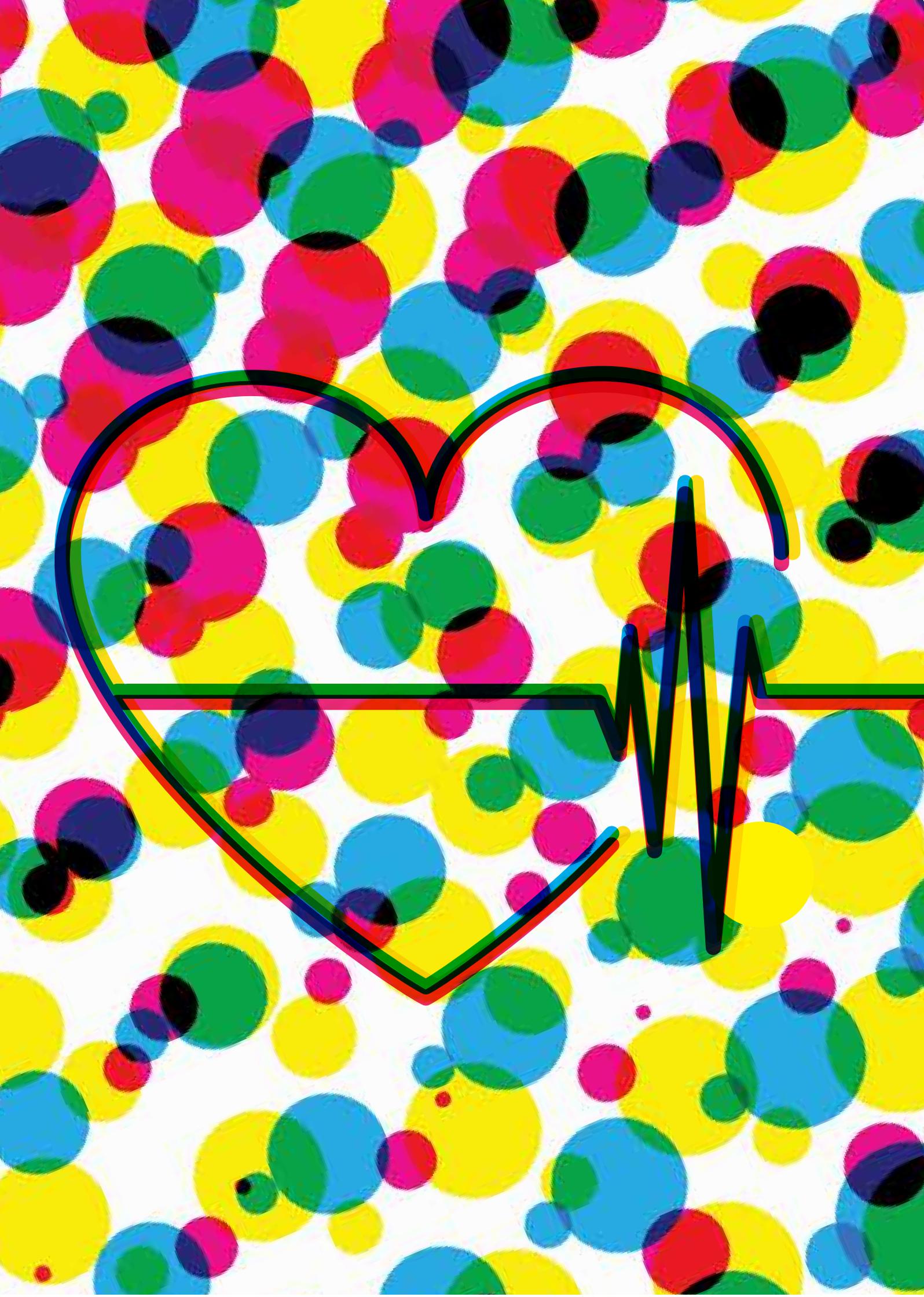
Quel est votre état de santé ?

Une évaluation progressive et scientifiquement formulée, alimentée par SolaVieve. Le WQ mesure l'état de santé d'une personne d'un point de vue holistique.

<https://wqtest.io/home>

:: Bibliographie / matériel recommandé pour les participants

- www.fitinjehoofd.be
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2013/11/04/making-exercise-a-daily-habit-10-tips/>
- <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/how-to-start-exercising-and-stick-to-it.htm>
- <https://www.healthline.com/nutrition/17-tips-to-sleep-better>
- Frey BS, Stutzer A. Happiness and economics. Princeton, N.J.: Princeton University Press; 2002.



SCÉNARIO D'ATELIER

LA CURIOSITÉ

L'objectif principal de cet atelier est de sensibiliser les participants à la curiosité intellectuelle et de les aider à comprendre l'importance de la curiosité et les avantages qu'elle apporte dans la vie quotidienne. Les participants recevront des connaissances et des outils qui peuvent les aider à développer un sens de la curiosité intellectuelle.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

5/25 participants

:: Objectifs

- Au cours des ateliers, les participants seront sensibilisés à la curiosité intellectuelle et à ses bienfaits dans la vie de tous les jours. Les formateurs les aideront à comprendre le pouvoir de la curiosité et comment la curiosité peut provoquer des changements positifs dans leur vie.
- Des jeux et des activités planifiés leur fourniront des outils et des techniques qui les aideront à adopter une attitude plus curieuse dans la vie quotidienne et à surmonter les obstacles à la curiosité.
- Enfin, grâce au travail d'équipe et à l'écoute active, les participants acquerront les traits clés d'une communication réussie - la capacité de poser des questions sur le pourquoi qui peuvent élargir leurs horizons et ouvrir leur esprit, et la capacité d'être un auditeur actif. En outre, les participants acquerront les stratégies de base qui les aideront à trouver les réponses qu'ils recherchent.
- Nous pensons que comprendre le sens de la curiosité, son importance pour nous et l'impact qu'elle a sur nous et notre environnement, peut vraiment nous mettre sur la voie du succès et du bonheur.
- À l'issue des séminaires, les participants comprendront mieux l'idée de la curiosité intellectuelle et son importance dans la vie quotidienne. En adoptant une attitude plus curieuse à l'égard de leur environnement, ils élargiront leurs horizons, acquerront de nouvelles connaissances et un ensemble de compétences étonnantes, ce qui leur permettra de mieux résoudre les problèmes et de mieux communiquer.

:: Résultats de l'apprentissage

:: Matériel

- Stabilos
- Stylos
- Papiers A2/A3

:: Introduction et exercices brise-glace

Deux vérités et un mensonge

Chacun des participants doit donner trois affirmations à son sujet, dont l'une doit être un mensonge. Le groupe doit ensuite discuter et voter pour déterminer laquelle de ces affirmations est un mensonge. Ils peuvent enquêter en se posant mutuellement des questions sur les affirmations.

De qui s'agit-il ?

Au cours de cette activité brise-glace, chacun des participants doit raconter l'anecdote la plus stupide ou la plus drôle de sa vie sur un morceau de papier. Tous les papiers sont jetés dans un chapeau et mélangés. Les histoires sont ensuite choisies au hasard, lues à haute voix et chacun tente à tour de rôle d'identifier l'histoire qui est lue à haute voix.

:: Activités

1. Êtes-vous une personne curieuse ?

Commencez par poser les trois questions suivantes aux participants. Laissez-les réfléchir quelques minutes, demandez pour des volontaires, donnez-leur des commentaires positifs, puis continuez à expliquer le sujet.

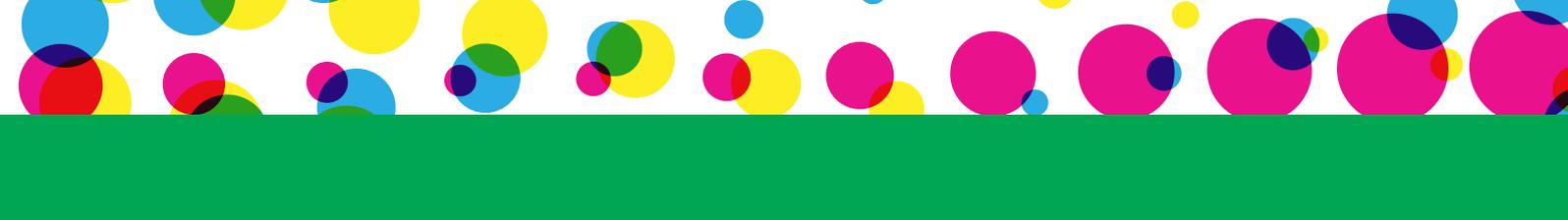
- Avez-vous tendance à creuser plus profondément sous la surface visible ou acceptez-vous les choses à leur valeur nominale ?
- Posez-vous souvent des questions et cherchez-vous des réponses ?
- Avez-vous envie d'apprendre de nouvelles choses et d'explorer le monde en permanence ?

Si vous avez répondu oui à la plupart des questions, alors oui, vous êtes une personne curieuse. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez toujours cultiver votre curiosité intérieure.

2. Mais qu'est-ce qu'une personne curieuse ?

Commencez par poser une question ouverte aux participants : "Quelles sont les caractéristiques d'une personne curieuse ?" Laissez-les réfléchir pendant quelques minutes, demandez des volontaires, donnez-leur des commentaires positifs, puis continuez à expliquer le sujet.

Une personne curieuse est une personne qui a un très fort désir



de savoir et d'apprendre de nouvelles choses en permanence. Les personnes curieuses ne cessent d'apprendre, d'explorer et d'enquêter sur la nature des choses.

3. Curiosité - discussion ouverte !

Commencez par poser les questions suivantes aux participants

- Percevez-vous la curiosité comme un trait de caractère inné ou comme une compétence/attitude que nous pouvons développer au cours de notre vie ?
- Pensez-vous que la curiosité est importante et pourquoi ?
- Quels sont les principaux avantages de la curiosité ?

Laissez-les réfléchir pendant quelques minutes, demandez-leur de se porter volontaires, donnez-leur des commentaires positifs, puis continuez à expliquer le sujet.

4. Qu'est-ce que la curiosité ?

La curiosité est une caractéristique que nous possédions tous lorsque nous étions jeunes, mais beaucoup d'entre nous l'ont perdue à cause de la peur du rejet et de l'échec ou des réprimandes sévères des enseignants et des parents. Ou peut-être que l'attitude plus pessimiste qui va de pair avec l'âge nous a fait perdre l'étincelle de la curiosité. Peut-être pouvons-nous même dire que la curiosité a tué le chat proverbial. Mais pouvons-nous faire quelque chose pour raviver cette attitude ?

Il semble que même si certains d'entre nous l'ont perdue, tout n'est pas condamné. Nous pouvons réveiller notre curiosité intérieure d'enfant à n'importe quel niveau de notre vie et la renforcer par des pratiques et des exercices continus.

La curiosité est une véritable volonté et un désir d'explorer le monde sous la surface visible, d'apprendre à connaître les autres et d'acquérir de nouvelles compétences.

5. Exercice intellectuel - l'importance de la curiosité

L'esprit est comme un muscle qui se renforce grâce à des exercices appropriés. L'exercice mental continu induit par la curiosité rend l'esprit de plus en plus fort chaque jour et améliore également la mémoire.

6. Les avantages de la curiosité intellectuelle :

- l'augmentation de la curiosité entraîne une augmentation de la créativité, la créativité conduisant à des améliorations et à de meilleures solutions
- la curiosité favorise une meilleure communication et des relations plus solides - les personnes curieuses ont tendance à poser plus de questions, à partager plus d'informations et à mieux écouter
- la curiosité contribue à apaiser les conflits - elle encourage à reconnaître le point de vue des autres plutôt que le sien propre
- la curiosité est source d'excitation - elle ouvre toute une palette de nouvelles choses à expérimenter et de nouvelles possibilités à explorer
- la curiosité vous rend plus observateur - en étant curieux, votre esprit prend l'habitude d'attendre et d'anticiper constamment de nouvelles idées, de sorte que si quelque chose d'intéressant se présente, vous n'en manquerez pas l'occasion
- la curiosité vous empêche de faire des suppositions erronées et d'être la proie d'un biais de confirmation

7. Conseils pour accroître sa curiosité :

Créez des groupes de 3 à 5 personnes et demandez-leur de dresser une liste de 10 conseils qu'ils se donneraient mutuellement pour améliorer leur curiosité. Donnez-leur des feuilles de papier (A3/A2) et des flambeaux.

Des feuilles (A3/A2) et des stabilos et demandez-leur de créer une liste colorée, du conseil le plus important au moins important. Après 25-30 minutes, demandez à chaque groupe de partager ses idées avec les autres à haute voix.

- Être curieux - poser des questions et écouter attentivement les réponses
 - il vous aidera à mieux comprendre ce qui se passe autour de vous et vous donnera plus de clarté
 - il vous aidera à être perçu comme un leader et une personne qui s'intéresse aux choses et qui a quelque chose à dire à leur sujet
 - il vous aidera à étendre vos connaissances et à élargir vos horizons

- Se poser sans cesse des questions
 - prendre le temps de se poser des questions sur le pourquoi des choses - s'enquérir de ses sentiments et de ses émotions
 - posez des questions sur la nature des choses et sur les raisons pour lesquelles elles fonctionnent d'une certaine manière
 - creuser plus profondément sous la surface visible rechercher des explications alternatives
- Continuer à apprendre avec un esprit ouvert
 - il accroît vos connaissances, vos compétences et votre niveau général de sophistication consulter diverses sources pour obtenir une variété de points de vue
 - être prêt à apprendre, désapprendre et réapprendre - il arrive que l'on se trompe sur certaines choses et il est important de le reconnaître et de ne pas s'enfermer dans de fausses croyances
 - ne pas qualifier les choses d'ennuyeuses au premier abord, chaque chose nouvelle ouvre la porte à un éventail de possibilités
- Se rappeler l'importance de la curiosité
 - nous avons souvent tendance à nous enfermer dans nos vieilles habitudes et avons besoin de rappels pour développer et renforcer les nouvelles habitudes
- Sortir à petits pas de sa zone de confort
 - ne plongez pas tout de suite dans l'eau profonde - des attentes trop élevées au tout début peuvent vous décourager sur la voie d'une plus grande curiosité

7. Activité - La célèbre devinette d'Einstein

Répartissez les participants en groupes de 4 à 5 personnes et donnez à chaque groupe une copie du texte imprimé d'une énigme, des stylos et une grande feuille de papier. Chaque groupe doit résoudre l'énigme par lui-même en utilisant ses propres tactiques et ses compétences en matière de travail d'équipe. Encouragez les participants à utiliser les outils fournis pour créer la carte des pensées. Donnez aux participants 30 à 40 minutes pour résoudre l'énigme. Lorsqu'ils ont terminé,

encouragez-les à partager leurs réponses, le processus de réflexion et les difficultés auxquelles ils ont dû faire face.

Cinq maisons sont situées les unes à côté des autres le long de la rue. Chaque maison a une couleur unique et chacun des résidents a une nationalité différente, boit une boisson différente, fume une marque de cigare différente et a un animal de compagnie différent.

Quel propriétaire possède un poisson de compagnie si ces variables ne peuvent être identiques dans aucune des maisons ?

Voici 15 indices qui vous aideront à résoudre l'énigme :

- L'Anglais possède une maison aux murs rouges.
- Le Suédois possède des chiens.
- Le Danois boit du whisky.
- La maison aux murs verts se trouve juste à gauche de la maison aux murs blancs.
- Le propriétaire de la maison aux murs verts boit du café.
- L'homme qui fume du Pall Mall possède des oiseaux.
- Le propriétaire de la maison aux murs jaunes fume des Marlboro.
- L'homme de la maison centrale boit de la vodka.
- Le Norvégien vit dans la première maison.
- Le fumeur de Black Devil a un voisin qui élève des chats.
- L'homme qui fume des Blue Masters boit de la bière.
- L'homme qui garde des chevaux vit à côté du fumeur de Marlboro.
- L'Allemand fume des Lucky Strike.
- Le Norvégien habite à côté de la maison aux murs bleus.
- Le fumeur de Black Devils a un voisin qui boit du rhum.

8. Activité - Le jeu de la mafia

Tout d'abord, vous devez rassembler les participants et leur dire de s'asseoir en cercle, soit par terre, soit sur des chaises.

Au début du jeu, chaque joueur se voit attribuer secrètement un rôle (la liste des rôles et leur description figurent ci-dessous). Pour ce faire, le narrateur demande aux participants de fermer les yeux et, tout en énonçant les rôles, il tape sur les doigts des participants qui se verront attribuer le rôle qui est énoncé à ce moment-là. Chaque personne qui se voit attribuer un rôle aura

l'occasion de voir ses coéquipiers lors de son réveil nocturne.

A Noter! Il est important que le narrateur dispose d'une liste de noms avec des rôles assignés afin de ne pas mélanger les choses.

A Noter 2! Un rôle peut être attribué à plusieurs personnes.

Le jeu se déroule en deux phases : la nuit pendant laquelle les civils dorment et les personnes ayant un rôle supplémentaire effectuent leurs actions spéciales, et le jour pendant lequel les joueurs survivants ont le temps de débattre afin d'éliminer les suspects.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce que la mafia tue tout le monde du côté bon/neutre ou que tous les membres de la mafia soient éliminés.

Le jeu :

Nuit

Tous les joueurs ferment les yeux. Le narrateur demande à la mafia d'ouvrir les yeux et de reconnaître les membres de son équipe. La mafia choisit sa victime en la pointant silencieusement du doigt, puis ferme à nouveau les yeux.

Un processus similaire se produit pour tous les autres rôles qui ont des actions nocturnes.

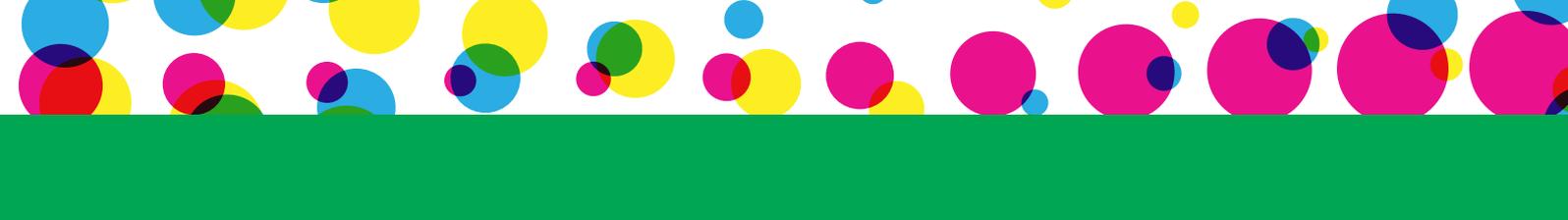
Jour

Le modérateur demande aux joueurs de se réveiller, d'ouvrir les yeux et d'annoncer qui est mort la nuit précédente. La discussion commence alors entre les joueurs vivants. À tout moment, un joueur peut accuser un autre joueur d'être un membre de la mafia et inciter les autres à voter pour l'éliminer. Il peut arriver qu'il y ait plus d'un suspect et que la personne ayant le plus de votes soit éliminée. Les rôles ne sont pas annoncés publiquement, de sorte que les joueurs peuvent se faire passer pour qui ils veulent afin de poursuivre leur stratégie ou d'embêter les autres joueurs.

Le rôle des joueurs morts peut être révélé, mais cela n'est pas nécessaire et dépend de la volonté du narrateur (le fait de ne pas révéler les rôles rend le jeu un peu plus difficile). Dans les deux cas, les joueurs morts ne peuvent pas influencer la suite du jeu. Cette phase se termine par l'élimination d'un joueur.

Rôles:

Les gentils : qu'ils jouent afin d'éliminer tous les membres de la mafia du jeu :



Civiles - aucune action spécifique

Docteurs - les villageois qui peuvent protéger une personne par nuit contre la mort (ils pointent cette personne pendant la nuit après que le narrateur leur a dit de se réveiller)

Officiers de police - les villageois qui peuvent savoir de quel côté se trouve tel ou tel joueur (après que le narrateur leur a dit de se réveiller, ils désignent une personne et le narrateur doit indiquer l'innocence ou la culpabilité de cette personne en levant ou en baissant le pouce).

Les méchants:

Mafia - leur objectif est de tuer tous les civils qui se trouvent dans la ville, ils tuent pendant la nuit, mais ils pointent du doigt quelqu'un.

Les deux activités de cet atelier visent à encourager les participants à adopter une attitude curieuse qui consiste à poser beaucoup de questions, à approfondir le sujet et à chercher des réponses.

:: Compte rendu et conclusion

En résumé !

- La curiosité fait de la vie une aventure
- La curiosité rend le monde passionnant
- La curiosité est un outil de découverte
- La curiosité mène à l'innovation
- La curiosité est un mode de vie
- La curiosité vous guide vers un développement personnel plus rapide et plus efficace

:: Devoirs et commentaires

Encouragez les participants à remettre en question leurs anciennes façons de faire. Sortir de sa zone de confort est un excellent moyen d'explorer de nouvelles idées et pensées. En outre, un changement des vieilles et petites habitudes est également un excellent début pour s'ouvrir à un éventail d'autres possibilités.

Encouragez les participants à surmonter la peur de l'inconnu. Trop réfléchir et imaginer les pires scénarios pour l'avenir ne sont pas les meilleures choses que l'on puisse faire pour soi-même. La meilleure option est d'essayer de garder l'esprit ouvert et d'être curieux des choses merveilleuses que le monde a préparées pour nous.

:: Auto-évaluation

À la fin de l'atelier, deux questions peuvent être posées aux participants à titre d'auto-évaluation générale :

(1) L'esprit est comme un :

- Os
- MUSCLE
- Articulation

(2) La curiosité vous empêche de :

- Être perçu comme compétent
- Sortir de sa zone de confort
- FAIRE DES SUPPOSITIONS ERRONÉES

:: Évaluation

À la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) La curiosité permet d'éviter les préjugés de confirmation :

- VRAI
- Faux

2. Poser des questions sans relâche et chercher des réponses sont des comportements caractéristiques des esprits curieux :

- VRAI
- Faux

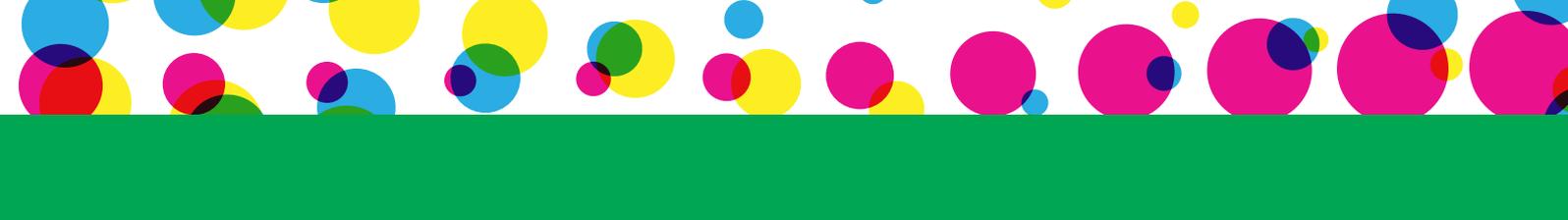
3. La curiosité est plus susceptible d'avoir un impact négatif sur vos relations avec les autres qu'un impact positif :

- Vrai
- FAUX

4. Les gens ont tendance à s'enfermer dans leurs anciennes habitudes :

- VRAI
- Faux

5. La curiosité fait de l'apprentissage un devoir ou une corvée :



- Vrai
- FAUX

6. L'un des avantages de la curiosité est de devenir plus conscient de ce qui se passe autour de nous et d'être prêt à saisir les opportunités lorsqu'elles se présentent :

- VRAI
- Faux

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres capitales.

:: Bibliographie / matériel recommandé pour les participants

- Future Learn, Innovative Leadership: Developing Curiosity <https://www.futurelearn.com/courses/developing-curiosity>
- Harappa, 2021, Intellectual Curiosity <https://harappa.education/thrive-skills/intellectual-curiosity/>
- Curiosity (video workshops) <https://johnmuirlaws.com/curiosity-video-workshop/>
- GOBANKINGRATES (2018), The Most Important Skill at the Office Isn't Being Taught in School: <https://www.entrepreneur.com/business-news/the-most-important-skill-at-the-office-isnt-being-taught/323511>
- Why ask Why <http://www.thecuriosityworkshop.com/uncategorized/why-a-sk-why/>
- The Importance of Being...Curious <https://andersonuniversity.edu/sites/default/files/student-success/importance-of-being-curious.pdf>
- Latumahina D., 2022, 4 Reasons Why Curiosity Is Important and How to Develop It <https://www.lifehack.org/articles/productivity/4-reasons-why-curiosity-is-important-and-how-to-develop-it.html>
- Writes A., 2022, The Importance of Curiosity in Life and 5 Surprising Ways You Can Benefit From It. The future belongs to the curious. <https://medium.com/@ana.writes.28/the-importance-of-curiosity-in-life-and-5-surprising-ways-you-can-benefit-from-it-5a0343dbf9b5>
- Bapat V., 2014, The 7 traits of intellectually curious leaders <https://www.linkedin.com/pulse/20141011142735-1273480-the-7-traits-of-intellectually-curious-leaders/>
- 150 Icebreaker Riddles To Energize Your Next Group Meeting <https://www.scienceofpeople.com/icebreaker-riddles/>
- Mafia (party game) [https://en.wikipedia.org/wiki/Mafia_\(party_game\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Mafia_(party_game))



SCÉNARIO D'ATELIER

LA PENSÉE CRÉATIVE

Cet atelier vise à fournir aux participants des connaissances et des compétences sur la pensée créative et ses techniques. Il leur permettra de développer leurs compétences en matière de pensée créative dans divers domaines afin de mener une vie plus durable en trouvant des solutions innovantes aux problèmes de leur vie quotidienne.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

5/25 participants

:: Objectifs

- Les jeunes seront initiés à un certain nombre d'activités conçues pour stimuler la pensée créative. Ces activités les encouragent à sortir des sentiers battus, laissant place à l'imagination.
- L'imagination nous permet de sortir des sentiers battus et de trouver des solutions innovantes.

:: Résultats de l'apprentissage

À la fin de cet atelier, les participants devraient être en mesure de :

- Se connaître les uns les autres
- Exercer sa créativité
- Comprendre les avantages de la pensée créative
- Faire attention aux autres idées
- Gagner en confiance en soi en écoutant plus attentivement son imagination
- Mettre en œuvre des concepts de pensée créative dans leur vie quotidienne
- Se poser des questions sur la manière de vivre un mode de vie plus durable

:: Matériel

- Salle d'entraînement
- Ordinateur/projecteur
- Une chaise par participant
- Carton
- Marqueurs
- Porte-noms (un par participant)
- Crayons de couleur
- Feuilles vierges
- Outils (30 cercles, peinture de Guernica...) imprimés un exemplaire pour chaque participant
- Stylo (un par participant)

:: Introduction et exercices brise-glace

Portrait chinois

Pour se présenter au groupe de manière ludique et faire travailler son imagination, nous proposons le jeu du portrait chinois comme brise-glace. Le portrait chinois est un grand classique de l'animation. C'est une façon amusante et imaginative pour chacun de se présenter.

Chaque joueur dessine son « portrait chinois » sur une feuille de papier en répondant aux questions posées par l'animateur, le tout commençant par « Si j'étais... ».

A la fin, ils se présentent un par un, choisissant 5 éléments de leur portrait chinois qui les définissent le mieux.

Introduction: Introduction et présentation (30 minutes)

Pour commencer, visionnez la vidéo sur la théorie des 6 chapeaux comme exemple de pensée créative :

<https://www.youtube.com/watch?v=lpPGWfLJxs8>

Ensuite, vous présenterez le PPT « Pensée créative » aux participants. Assurez-vous de vous exprimer clairement et de laisser du temps pour les questions. Les participants doivent se sentir à l'aise pour poser des questions. Assurez-vous que tout le monde sait qu'il n'y a pas de questions stupides !

:: Activités

Activité “30 cercles” (30 min)

Cette activité est une première étape pour stimuler l'imagination et commencer à comprendre l'importance de la pensée créative.

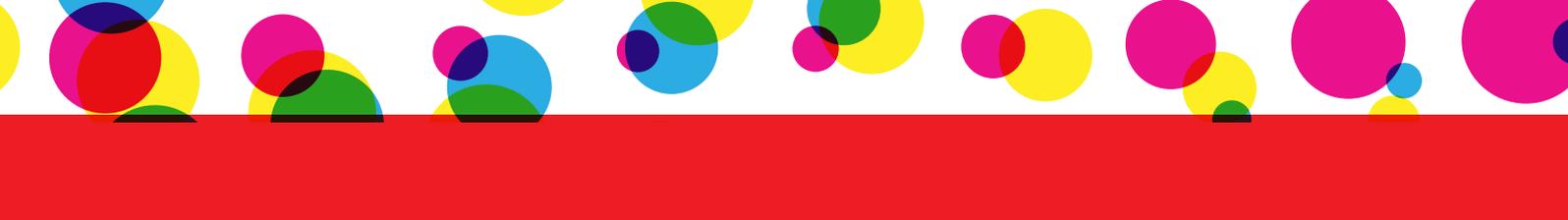
Vous donnez à chaque participant une feuille de papier avec les 30 cercles dessus, plus des crayons de couleur. Ils doivent ensuite dessiner un maximum de cercles en leur donnant un sens : un cercle peut devenir une pizza, un beignet, une soucoupe volante... Cette activité créative permet aux élèves de transformer une forme en un objet reconnaissable en un temps donné.

Les participants ont 20 minutes pour dessiner et imaginer autant de possibilités que ces cercles pourraient l'être.

Ensuite, vous accordez 10 minutes à chaque participant pour montrer ce qu'il a imaginé.

Pause café (15 minutes)

Activité 2 : Raconter des histoire à la manière de Pixar (1h30)



La narration est l'un des moyens les plus puissants de débloquent la pensée créative. Cependant, c'est aussi une activité qui peut provoquer une certaine anxiété par peur de manquer d'idées OU parce qu'on ne sait pas par où commencer ni quoi inclure. La structure Pixar est une formule qui aide les auteurs à organiser leurs idées en une histoire cohérente. La pensée analytique, la pensée créative et la collaboration aideront les participants à créer une belle histoire ! Pour commencer, vous pouvez regarder cette vidéo, qui donne un aperçu de la façon dont Pixar applique une structure narrative pour créer chacun de ses films. <https://www.youtube.com/watch?v=bKrCKg9ggVI>

Ensuite, seuls ou en petits groupes (selon le nombre de participants), ils peuvent commencer à créer leur propre histoire en appliquant les 22 règles de Pixar pour maintenir une trame tout au long d'une histoire :

#1 : Vous admirez un personnage pour avoir essayé plus que pour ses succès.

2: Vous devez garder à l'esprit ce qui vous intéresse en tant que public, pas ce qui est amusant à faire en tant qu'écrivain. Cela peut être différent.

3: Essayer un thème est important, mais vous ne verrez pas de quoi parle réellement l'histoire jusqu'à ce que vous soyez à la fin. Maintenant, réécrivez.

#4 : Il était une fois _____. Tous les jours, _____. Un jour _____. À cause de ça, _____. À cause de ça, _____. Jusqu'à ce que finalement _____.

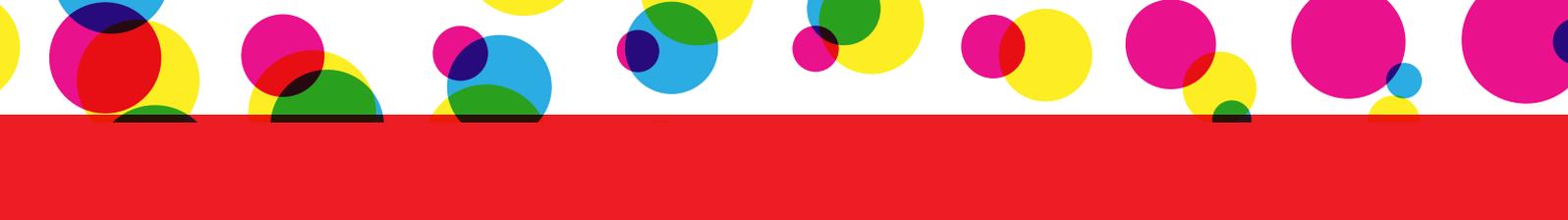
#5 : Simplifiez. Se concentrer. Combinez les personnages. Sautez par-dessus les détours. Vous aurez l'impression de perdre des choses précieuses, mais cela vous libère.

#6 : Dans quoi votre personnage est-il doué, à l'aise ? Jetez-leur l'opposé polaire. Défiez-les. Comment font-ils ?

#7 : Trouvez votre fin avant de trouver votre milieu. Sérieusement. Les fins sont difficiles, faites travailler la vôtre dès le départ.

#8 : Terminez votre histoire, lâchez prise même si elle n'est pas parfaite. Dans un monde idéal, vous avez les deux, mais passez à autre chose. Faites mieux la prochaine fois.

#9 : Lorsque vous êtes bloqué, faites une liste de ce qui ne se



produirait PAS ensuite. Souvent, le matériel pour vous décoller apparaîtra.

#10 : Séparez les histoires que vous aimez. Ce que vous aimez en eux fait partie de vous; vous devez le reconnaître avant de pouvoir l'utiliser.

#11 : Le mettre sur papier vous permet de commencer à le réparer. Si cela reste dans votre tête, une idée parfaite, vous ne la partagerez jamais avec personne.

#12 : Décochez la 1ère chose qui vous vient à l'esprit. Et les 2e, 3e, 4e, 5e - éliminez l'évidence. Surprenez-vous.

#13 : Donnez les opinions de votre personnage. Passif / malléable peut vous sembler sympathique lorsque vous écrivez, mais c'est un poison pour le public.

#14 : Pourquoi devez-vous raconter CETTE histoire ? Quelle est la croyance brûlante en vous dont votre histoire se nourrit ? C'est le cœur de celui-ci.

#15 : Si vous étiez votre personnage, dans cette situation, comment vous sentiriez-vous ? L'honnêteté donne de la crédibilité à des situations incroyables.

#16 : Quels sont les enjeux ? Donnez-nous une raison d'enraciner pour le personnage. Que se passe-t-il s'ils ne réussissent pas ? Mettez toutes les chances de votre côté.

#17 : Aucun travail n'est jamais perdu. Si cela ne fonctionne pas, lâchez prise et passez à autre chose - cela reviendra pour être utile plus tard.

#18 : Vous devez vous connaître : la différence entre faire de votre mieux et s'agiter. L'histoire teste, ne s'affine pas.

#19 : Les coïncidences pour causer des ennuis aux personnages sont excellentes ; des coïncidences pour les en sortir sont de la triche.

#20 : Exercice : prenez les éléments de base d'un film que vous n'aimez pas. Comment les réarrangez-vous dans ce que vous aimez ?

#21 : Tu dois t'identifier à ta situation/à tes personnages, tu ne peux pas simplement écrire "cool". Qu'est-ce qui vous ferait agir ainsi ?

#22 : Quelle est l'essence de votre histoire ? Le récit le plus économique ? Si vous le savez, vous pouvez construire à partir de là.

Avec toutes ces astuces d'écriture comme une feuille de route, les participants ont une heure pour écrire une petite histoire qui leur permet d'utiliser leur imagination et de donner un peu plus d'eux-mêmes. Ensuite, prenez 30 minutes pour que chaque personne ou groupe lise son histoire devant les autres, partage et discute des histoires.

Activité 3 : Ajouter quelque chose de nouveau (25 min)

Montrez aux élèves une œuvre d'art telle que la Joconde de Léonard de Vinci. Notre point de départ ici est le tableau Guernica de Pablo Picasso. Le tableau est découpé afin que les participants puissent le compléter à leur guise. Vous distribuez une copie du tableau découpé, avec des crayons de couleur, et les participants ont 20 minutes pour improviser les dessins qu'ils souhaitent réaliser.

Cette activité permet aux participants de créer sur une base artistique. Prenant un chef-d'œuvre pictural comme point de départ, les participants ont la possibilité d'intégrer leur pensée créative dans un tout en complétant la peinture.

Prenez ensuite 5 minutes pour que chacun présente son travail.

:: Compte rendu et conclusion

Rassemblez le groupe en cercle et posez-lui les questions proposées ci-dessous. Notez les commentaires sur le paperboard. Vous pouvez également inclure vos propres questions

Posez aux participants les questions suivantes :

- Qu'as-tu appris aujourd'hui ?
- Le ferez-vous encore ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus plu ?
- Qu'avez-vous moins aimé ?

:: Devoirs et commentaires

Vous pouvez suggérer au groupe de participants de continuer à réfléchir sur la façon de développer leur pensée créative dans la vie de tous les jours, et comment cela peut les aider dans leur vie personnelle et professionnelle.

:: Auto-évaluation

À la fin de l'atelier, deux questions peuvent être posées aux participants à titre d'auto-évaluation générale :

- 3 choses que vous avez apprises aujourd'hui et que vous emporterez avec vous
- 3 petites actions que vous aimeriez mettre en place dans votre quotidien pour améliorer votre planning

:: Évaluation

À la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) La pensée créative n'est-elle utile que dans l'art et la culture ?

- Vrai
- FAUX

2) Il existe une multitude de manières créatives de penser ?

- VRAI
- Faux

3) Sortir des sentiers battus peut conduire à de nouvelles solutions ?

- VRAI
- Faux

4) La pensée créative n'est pas reconnue sur le lieu de travail ?

- VRAI
- Faux

5) Nommez au moins deux formes de pensée créative :

- DIVERGENT
- LATÉRAL
- INTUITIF
- CRITIQUE

6) Pouvons-nous constamment développer notre imagination ?

- VRAI
- Faux

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres capitales.

:: Les plateformes en ligne recommandées.

:: Bibliographie / matériel recommandé pour les participants

- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/creativity-exercise>
- <https://www.thebalancemoney.com/creative-thinking-definition-with-examples-2063744>
- <https://www.theforage.com/blog/skills/creative-thinking>
- <https://advanceonline.cam.ac.uk/courses/creativity-problem-solving-and-design-thinking/>
- <https://filmlifestyle.com/pixar-storytelling-formula/>

:: ANNEXES

Brise-glace (Exemples pour le portrait chinois)

Portrait nature

- Si tu étais un animal, tu serais...
- Si tu étais une plante (fleur, arbre...)
- Si tu étais un élément
- Si tu étais une pierre précieuse ou non
- Si tu étais une saison
- Si tu étais un moment de la journée
- Si tu étais l'un des cinq sens

Lieux de portraits

- Si tu étais un pays
- Si tu étais une ville
- Si tu étais une planète
- Si tu étais un paysage
- Si tu étais une pièce de la maison

Portrait d'objet

- Si tu étais un objet du quotidien
- Si vous étiez un véhicule
- Si tu étais un vêtement

Portrait culturel

- Si tu étais un livre
- Si vous étiez un personnage fictif
- Si tu étais un mot
- Si tu étais un film
- Si tu étais une célébrité
- Si tu étais un dessin animé
- Si tu étais une superpuissance
- Si vous étiez une créature légendaire / imaginaire

- 
- Si tu étais un jeu vidéo
 - Si tu étais une chanson
 - Si tu étais un style de musique
 - Si tu étais un instrument de musique
 - Si tu étais une photo
 - Si tu étais un art
 - Si tu étais un événement historique

Portrait gourmand

- Si tu étais un plat
- Si tu étais un dessert
- Si tu étais un délice
- Si tu étais un fruit
- Si tu étais un verre
- Si tu étais une odeur

Récréation de portrait

- Si vous étiez un passe-temps créatif
- Si tu étais un sportif
- Si tu étais une fête
- Si tu étais la lettre parfaite
- Si vous étiez papeterie ou accessoire de papeterie

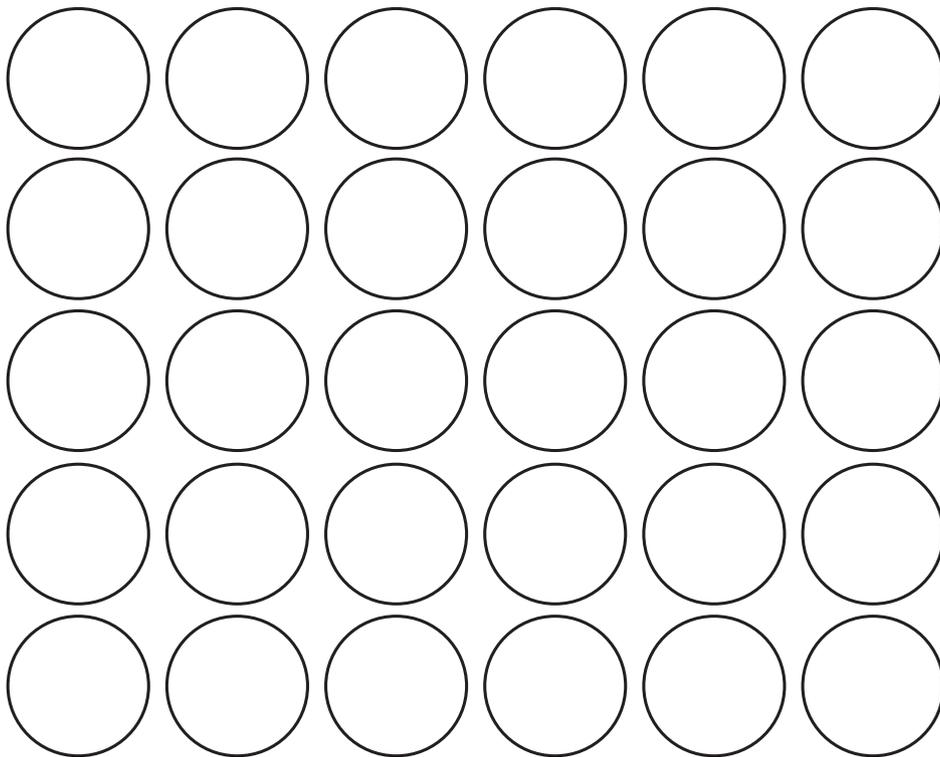
Un portrait plus personnel

- Si tu étais un nombre
- Si tu étais un bruit
- Si tu étais une devise
- Si vous étiez un hashtag
- Si tu étais une mauvaise habitude
- Si tu étais une qualité
- Si tu étais un gros mot
- Si tu étais une émotion
- Si tu étais un plaisir



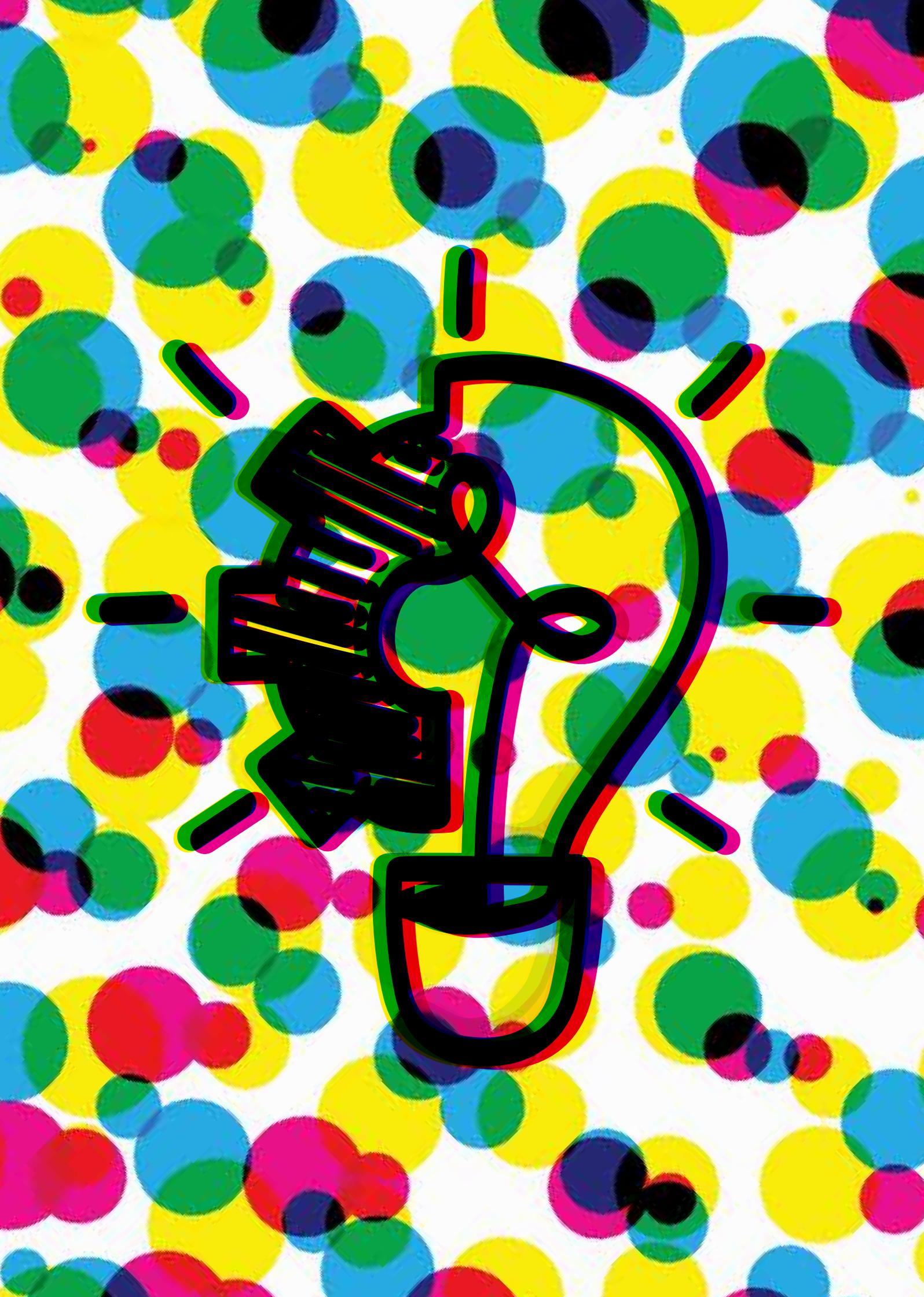
Activité 1: 30 cercles

30 CIRCLES CHALLENGE



Activité 3: Ajouter quelque chose de nouveau





SCÉNARIO D'ATELIER

LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Le but de cet atelier est de sensibiliser à la santé émotionnelle, son importance dans la vie de tous les jours et ce qui peut l'influencer.

Les participants recevront des connaissances et des outils qui peuvent les aider à renforcer leur intelligence émotionnelle et à devenir plus conscients d'eux-mêmes.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

5/25 participants

:: Objectifs

- Au cours des ateliers, les participants seront invités à « plonger en eux-mêmes » et à explorer leurs véritables émotions.
- Des jeux et des activités planifiés leur fourniront des outils et des techniques qui les aideront non seulement à découvrir ce qu'ils ressentent et pensent vraiment, mais aussi comment ils peuvent gérer leurs émotions.
- Grâce au travail d'équipe et à l'écoute active, ils apprendront également à être plus conscients des sentiments des autres et apprendront à être plus empathiques et respectueux envers eux.
- Finalement, les participants seront plus conscients de leur état émotionnel et plus capables d'exprimer publiquement leurs besoins et leurs sentiments.
- Nous croyons que saisir le sens de la santé émotionnelle, son importance pour nous et l'impact qu'elle a sur nos relations sociales, peut vraiment améliorer notre bien-être et changer nos vies pour le mieux.

:: Résultats de l'apprentissage

Après les ateliers, les participants seront compétents sur l'idée de la santé émotionnelle et son importance dans la vie quotidienne. Ils deviendront plus conscients de ce qu'ils ressentent vraiment au quotidien et se sentiront plus à l'aise pour exprimer leurs sentiments et leurs émotions aux autres. Ils seront également initiés aux techniques et stratégies qui, lorsqu'elles sont appliquées, peuvent améliorer non seulement leur bien-être, mais aussi le bien-être des personnes qui les entourent et les relations entre elles.

:: Matériel

- Papiers
- Flamasters
- Crayons

:: Introduction et exercices brise-glace

Le but de ces exercices brise-glace est de créer un lien entre les membres du groupe et de les rendre plus à l'aise les uns avec les autres afin qu'ils soient plus désireux de participer activement aux discussions tenues, n'aient pas peur d'exprimer leurs opinions sur le sujet et soient initiés à l'idée d'être un auditeur actif. Certaines des questions du premier brise-glace aborderont le sujet des opinions personnelles des participants sur des sujets tels que la durabilité et l'écologie, tandis que d'autres questions seront liées au bien-être émotionnel.

Exercice pour briser la glace: le Speed Dating

Le but de ce jeu est de converser avec autant de personnes que possible dans une série de discussions incroyablement rapides en très peu de temps. Les gens doivent former deux cercles face à face afin que chacun ait son partenaire à qui parler. Réglez la minuterie après avoir déterminé la limite de temps (environ 3 minutes pour chaque conversation). Chaque couple doit commencer le speed networking dès que la question a été posée et essayer non seulement d'exprimer son point de vue sur le sujet mais de saisir le point de vue de son interlocuteur. Lorsque le temps imparti passe, sifflez ou serrez les mains, demandez aux personnes du cercle intérieur de passer à la personne suivante et de continuer avec une autre question. Répétez jusqu'à ce que les cercles reviennent à leur position initiale.

À la fin du jeu, demandez aux participants de réfléchir à leurs émotions tout au long du jeu - quels étaient leurs sentiments lorsqu'ils parlaient à la première personne, comment leurs sentiments ont changé à chaque tour, comment ils se sont sentis ensuite, demandez-leur également de réfléchir à ce sur quoi ils se concentraient principalement pendant la conversation - leurs propres émotions et pensées ou mots et sentiments de leurs interlocuteurs. Après environ 3 minutes, demandez des volontaires qui sont prêts à exprimer leurs pensées.

Liste d'exemples de questions pouvant être utilisées pendant le jeu :

1. Quel genre de personne veux-tu être ?
2. Qu'aimez-vous le plus chez vous ?
3. Qu'est-ce que vous détestez le plus chez vous ?
4. Quelles sont les choses que vous appréciez dans votre vie ?
5. Qu'est-ce qui vous dérange dans le comportement des autres ?

- 6.** Quelles sont vos pensées juste après votre réveil ?
- 7.** En repensant aux mois passés, quel a été le moment le plus joyeux pour vous ?
- 8.** Lorsque vous demandez de l'aide aux autres, que demandez-vous habituellement ?
- 9.** Quelle est votre stratégie pour rebondir après un échec ?
- 10.** Qu'est-ce qui vous fait vous sentir énergique et heureux ?
- 11.** Quels compliments aimez-vous entendre et pourquoi ?
- 12.** En repensant à la semaine dernière, quelle a été la meilleure chose que vous ayez faite pour vous-même ?
- 13.** Si vous pouviez offrir un conseil à votre jeune moi, que lui diriez-vous ?
- 14.** Avez-vous fait sourire quelqu'un aujourd'hui ?
- 15.** À quand remonte la dernière fois où vous avez repoussé les limites de ma zone de confort ?
- 16.** Sans quoi ne pouvez-vous pas imaginer votre vie ?
- 17.** Que signifie pour vous le mot amour de soi ?
- 18.** Qui traitez-vous le mieux : vous-même ou les autres ?
- 19.** Est-ce que je dis non à des choses que j'aimerais faire ?
- 20.** Est-ce que je dis non à des choses que je ne veux pas faire ?
- 21.** Que faites-vous pour réduire votre empreinte carbone ?
- 22.** À quel point vous sentez-vous connecté à la nature ?
- 23.** Selon vous, quel est le plus grand défi environnemental auquel l'humanité est confrontée en ce moment ?*
- 24.** Quelle a été votre inspiration pour vous soucier de l'environnement ?
- 25.** Selon vous, qu'est-ce qui est le plus important en termes d'environnement : l'action des civils ou l'action d'acteurs plus importants tels que les gouvernements, les entreprises, etc. ?
- 26.** Quelle est votre opinion sur l'utilisation des animaux pour la recherche scientifique ?
- 27.** Pensez-vous que le gouvernement en fait assez pour protéger l'environnement ?
- 28.** Quelle initiative éco-responsable souhaiteriez-vous voir mise en place dans votre école ou votre lieu de travail ?
- 29.** N'achetez-vous que les choses dont vous avez réellement besoin ?
- 30.** Pensez-vous que les entreprises devraient être tenues responsables de ne pas être respectueuses de l'environnement ?

:: Activities

1. Expliquer les sujets

Commencez par poser une question ouverte aux participants « qu'est-ce qu'ils pensent vraiment de la santé émotionnelle ». Laissez-les réfléchir pendant quelques minutes, demandez aux volontaires, donnez-leur des commentaires positifs, puis expliquez le sujet.

L'essence de la santé émotionnelle est la combinaison de nos pensées, émotions et sentiments personnels. Au sens large, c'est aussi notre attitude face aux situations difficiles et aux facteurs défavorables.

Être en bonne santé émotionnelle signifie accepter et être gentil avec toute la palette d'émotions que nous vivons, qu'elles soient positives ou négatives. En ce sens, la santé émotionnelle est l'acceptation de ressentir différentes choses et de ne pas porter de jugement à leur sujet.

2. L'importance de la santé émotionnelle

Commencez par poser une question aux participants « Pensez-ils que la santé émotionnelle est importante et pourquoi le pensent-ils ? » Laissez-les réfléchir pendant quelques minutes, demandez à des volontaires, donnez-leur des commentaires positifs, puis expliquez le sujet

La santé émotionnelle est la clé de votre bien-être général à plusieurs niveaux.

- Tout d'abord, être en bonne santé émotionnelle vous donne non seulement le sentiment d'être plus en mesure de contrôler, mais cela vous donnera en effet plus de contrôle dans chaque partie de votre vie.
- Deuxièmement, vous devenez mieux équipé et plus capable de faire face aux obstacles quotidiens et aux difficultés émotionnelles, même si elles sont désagréables.
- De plus, vous apprenez à construire des relations plus saines et durables basées sur l'acceptation et la compréhension mutuelles.
- De plus, cela vous aide à accepter qui vous êtes vraiment sans porter de jugement ou de critique lorsque quelque chose ne va pas.
- Enfin et surtout, cela vous donne une meilleure vision de vous-même, vous rendant plus conscient de vos valeurs, de vos traits et de vos besoins.

3. Facteurs qui influencent négativement notre santé émotionnelle

Commencez par poser une question aux participants « qu'est-ce qui, à leur avis, influence négativement notre santé émotionnelle ». Laissez-les réfléchir pendant quelques minutes, demandez à des volontaires, donnez-leur des commentaires positifs, puis expliquez le sujet.

Il existe un tas de facteurs différents qui peuvent influencer votre niveau de santé émotionnelle :

- Relations toxiques avec des partenaires, des collègues ou des membres de la famille
- Équilibre travail-vie perturbé
- Mauvais état de santé physique
- Facteurs génétiques
- Environnement désagréable (en termes de mauvais état des logements, voisinage peu accueillant, environnement pollué)

4. Conseils pour améliorer votre santé émotionnelle

Créez des groupes de 4 à 5 personnes et demandez-leur de dresser une liste de 10 conseils qu'ils se donneraient mutuellement pour améliorer leur santé émotionnelle. Donnez-leur des papiers (A3/A2) et des flammasters et demandez-leur de créer une liste colorée du conseil le plus important au moins important. Puis après 1/2h demandez à chaque groupe de partager ses idées avec les autres à haute voix.

- Prendre soin de sa santé physique (hydratation, alimentation équilibrée, exercices)
- Éloignez-vous des substances psychoactives telles que les drogues et l'alcool
- Boostez votre conscience de soi et votre intelligence émotionnelle
- Trouver des moyens de réduire l'anxiété et le stress (méditation, pleine conscience, exercices de respiration profonde)
- Créer un réseau social digne de confiance

5. Tactiques pour améliorer votre santé émotionnelle

- Réfléchissez à vos propres émotions
- Demandez aux autres des commentaires, positifs et négatifs
- Travailler sa résilience
- Soyez conscient de vous-même - observez vos émotions
- Prenez un moment pour réfléchir avant de parler ou de faire qch)
- Explorez toujours le « pourquoi » (l'écart entre votre point de vue et celui d'un autre être humain)
- Apprenez et pratiquez !

6. Première activité : Reconnaître et accepter vos émotions

L'objectif de cet exercice est d'aider les participants à travailler sur l'un des aspects les plus cruciaux de la santé émotionnelle : reconnaître et accepter ses propres émotions.

Divisez le groupe en paires et placez chacun des couples suffisamment loin des autres paires pour qu'ils puissent avoir un sentiment d'intimité. Chaque binôme doit choisir qui sera le premier à parler. Informez le groupe que chacun aurait l'occasion de parler d'un moment où il s'est senti comme une victime. Ils doivent décrire un événement et avec encore plus de détails, ils doivent décrire leurs sentiments pendant la situation et après. Puis inversez les rôles. Là encore, inversez les rôles et informez le groupe que chacun aurait l'occasion de parler d'un moment où il s'est senti comme une victime. Répétez le cercle. Pour chaque sujet, accordez 10 à 15 minutes par personne. À la fin, rassemblez le groupe, laissez une discussion de 10 minutes avec les questions suivantes :

- Quelle a été votre première pensée lorsqu'on vous a dit de partager des expériences aussi privées et difficiles avec votre partenaire ?
- Comment avez-vous réussi à franchir cette frontière dans votre esprit et à la partager ? Quels ont été vos sentiments lorsque vous parliez de ces expériences et émotions que vous avez ressenties par la suite ?
- Après avoir reconnu et exprimé vos émotions, quels ont été vos sentiments ?

7. Deuxième activité: établir un contact visuel

Le but de cette pratique est d'utiliser le contact visuel afin de nous aider à identifier nos propres émotions et à réaliser

comment nous interagissons avec les autres sur le plan émotionnel.

Donnez à vos participants des papiers et des stylos, puis demandez-leur de se disperser dans la salle. Demandez-leur de se visualiser dans un musée ou lors d'une exposition d'art. Ensuite, ils devront passer par trois phases :

PHASE 1

Demandez à vos participants de marcher dans la salle sans établir de contact visuel avec qui que ce soit, comme s'ils se trouvaient dans une sorte d'espace public. Ils devraient improviser et jouer ce rôle. Après une minute, arrêtez le groupe et demandez-leur d'écrire les sentiments qu'ils ont ressentis en faisant cet exercice.

PHASE 2

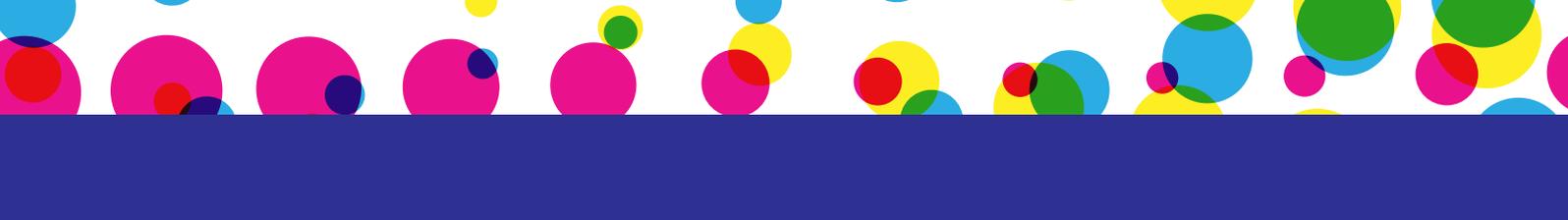
Dans cette phase, demandez à vos participants d'essayer d'établir un contact visuel avec les autres lorsqu'ils se promènent dans la salle. Cependant, une fois qu'ils ont attrapé un contact visuel avec quelqu'un, ils doivent immédiatement le rompre et tourner leur regard ailleurs. Après deux minutes, arrêtez le groupe et demandez-leur d'écrire les sentiments qu'ils ont ressentis pendant cette phase.

PHASE 3

Dans la dernière partie, demandez à vos participants de rechercher un contact visuel avec n'importe qui et dès qu'ils le font, ils doivent s'associer à cette personne en particulier. Ils doivent se faire face et se regarder dans les yeux et éviter tout contact visuel avec quelqu'un d'autre. Après 2 minutes, demandez aux participants de s'arrêter et d'écrire leurs émotions à propos de cette phase.

Rassemblez tout le monde et autorisez un débat de 10 à 15 minutes en posant les questions suivantes :

- Comment vos sentiments ont-ils changé à chaque phase ?
- Qu'est-ce que cela vous a fait d'être obligé de rompre le contact visuel alors que vous venez de l'attraper ?
- Qu'avez-vous ressenti en approchant la personne avec qui vous avez établi un contact visuel ?
- Qu'avez-vous ressenti en regardant votre partenaire dans les yeux lors de la troisième phase ?
- Vous êtes-vous senti connecté à des personnes avec lesquelles vous avez établi un contact visuel ?



:: Compte rendu et conclusion

- Qu'est-ce qui dicte si nous devons établir un contact visuel avec les autres lorsque nous sommes dans n'importe quel type de situations sociales ou dans un espace public ?

Choses importantes à se rappeler !

La santé émotionnelle ne garantit pas un bonheur constant ! Même les personnes les plus saines sur le plan émotionnel ressentiront toujours des émotions négatives telles que la déception, le chagrin ou la tension. La clé est de devenir ami avec ces sentiments, de les accepter tels qu'ils sont et de mieux comprendre comment les gérer.

Nous ne pouvons pas contrôler ce qui se passe dans nos vies et les problèmes auxquels nous devons faire face, mais en renforçant nos compétences émotionnelles, nous pouvons améliorer nos chances de bien y répondre en cas de besoin.

:: Devoirs et commentaires

Encouragez les participants à demander à leurs amis et parents proches des commentaires sur vos qualités - celles qui sont généralement considérées comme positives et celles qui sont perçues sous un jour plus négatif. Les commentaires de la personne en qui ils ont confiance leur donneront un aperçu de la façon dont ils sont perçus par les autres.

Encouragez les participants à écrire un éloge funèbre imaginaire pour voir comment ils aimeraient être perçus après la mort par leurs proches. Cet exercice met en lumière la façon dont ils aimeraient être vus dans la réalité, ce qui est important pour eux et quels changements doivent être mis en œuvre pour qu'ils deviennent une version idéale d'eux-mêmes.

Encouragez les participants à s'écrire une lettre de regret dans laquelle ils adressent tous les regrets dont ils se souviennent, en particulier ceux qui leur traversent constamment la tête. Dites-leur ensuite de les lire en paix, de revivre tous ces moments où ils auraient pu prendre une autre décision, de l'accepter et de s'oublier. C'est un rappel que nous sommes tous des humains qui ont tendance à tomber et à faire des erreurs. Cependant, ce ne sont pas seulement les hauts qui construisent notre caractère, mais aussi les bas qui nous rendent plus forts.

:: Auto-évaluation

A la fin de l'atelier, deux questions pourraient être posées aux participants à titre d'auto-évaluation générale :

- 1) Quelle affirmation est fausse:

- Les personnes émotionnellement saines ressentiront des émotions négatives
- LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE EST D'ÊTRE HEUREUX TOUT LE TEMPS
- La santé émotionnelle est la clé du bien-être général

2) Quelle affirmation est vraie:

- Vous ne devriez réfléchir qu'aux commentaires positifs
- Construire un réseau social digne de confiance importe peu
- C'EST UNE BONNE IDÉE DE FAIRE UNE PAUSE ET DE RÉFLÉCHIR AVANT DE PARLER OU DE FAIRE QUELQUE CHOSE

:: Évaluation

A la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) La santé émotionnelle est l'acceptation de ressentir des choses différentes et de ne pas porter de jugement à leur sujet :

- VRAI
- Faux

2) Être conscient de soi signifie être capable de reconnaître ses émotions :

- VRAI
- Faux

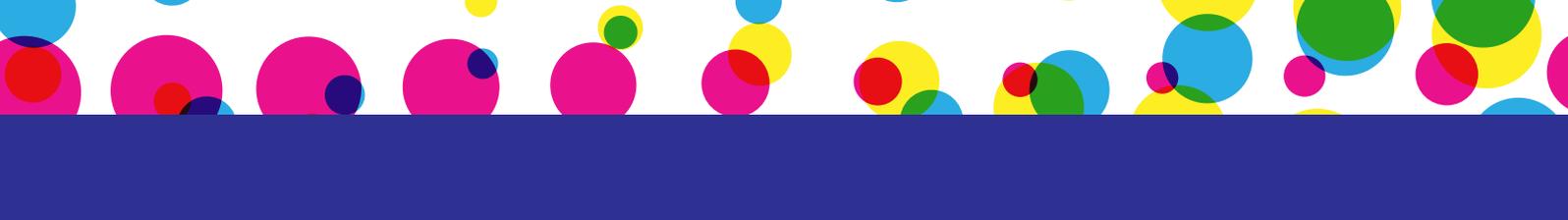
3) La santé émotionnelle consiste uniquement à accepter des pensées positives :

- Vrai
- FAUX

4) Les relations toxiques ne peuvent pas affecter votre santé émotionnelle :

- Vrai
- FAUX

5) Porter un jugement sur vos sentiments et pensées intérieurs est la clé de la santé émotionnelle :



- Vrai
- FAUX

6) Travailler à être résilient est l'une des tactiques qui vous aide à améliorer votre santé émotionnelle :

- VRAI
- Faux

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres majuscules.

:: Bibliographie / matériel recommandé pour les participants

- Ertel A., 2021, Your Guide to Understanding Emotional Health <https://www.talkspace.com/blog/emotional-health-definition/>
- Lamothe C., 2019, How to Build Good Emotional Health <https://www.healthline.com/health/emotional-health>
- Emotional wellness <https://www.unh.edu/health/emotional-wellness>
- Samaritans, DEAL: What is emotional health? <https://www.samaritans.org/how-we-can-help/schools/deal/deal-resources/emotional-health/emotional-health/>
- Sissons B., 2023, What is emotional health and well-being? <https://www.medicalnewstoday.com/articles/emotional-well-being>
- Emotional Wellness Toolkit <https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>
- Seraine P, 2021, Mental Health Awareness Month Activities Worth Trying <https://info.totalwellnesshealth.com/blog/mental-health-awareness-month-activities->
- Wooll M., 2023, How to achieve and improve emotional health <https://www.betterup.com/blog/emotional-health-examples>
- Brennan D., 2021, What to Know About Emotional Health <https://www.webmd.com/balance/what-to-know-about-emotional-health>
- Pascual K., 2023, 7 Effective Mental Health Workshop Ideas for the Office <https://penji.co/mental-health-workshop-ideas/>
- 14 Mental Health Awareness Month Activities for Employees <https://www.outbackteambuilding.com/blog/mental-health-awareness-month-activities/>

- Peterson T., What Is Emotional Health? And How To Improve it?
<https://www.healthyplace.com/other-info/mental-illness-overview/what-is-emotional-health-and-how-to-improve-it>
- Improving Emotional Intelligence (EQ)
<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm>
- MHN, 2021, Five Ways to Get Something Positive Out of Dealing with Your Emotions
<https://www.mhn.com/members/news/five-ways-to-get-something-positive-out-of-dealing-with-your-emo.html>
- How to Get in Touch with Your Emotions
<https://www.bergencounselingcenter.com/how-to-get-in-touch-with-your-emotions/>
- Miller K., 2020, How to Increase Self-Awareness: 16 Activities & Tools (+PDF)
<https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/>
- Ackerman C., 2019, 13 Emotional Intelligence Activities, Exercises & PDFs:
<https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/>
- Selva J., 2018, 28 Mental Health Games, Activities & Worksheets (& PDF):
<https://positivepsychology.com/mental-health-activities-worksheets-books/>
- These 27 Deep Questions Will Improve Your Self-Awareness:
<https://dariusforoux.com/self-awareness/>
- Thompson M., 2020, 22 Questions Self-Aware People Ask Themselves:
<https://medium.com/personal-growth/22-questions-self-aware-people-ask-themselves-a532a771a09a>
- 75 Questions for Cultivating Self-Awareness:
<https://positivelypresent.com/2018/01/75-questions-for-self-awareness.html>

a



SCÉNARIO D'ATELIER

L'EMPATHIE

Cet atelier propose de former les participants à l'empathie en les accompagnant dans l'acquisition de savoirs, savoir-faire et compétences liés aux différents aspects de l'empathie.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

5/20 participants

:: Objectifs

- Les apprenants seront initiés aux techniques d'écoute active afin de développer leurs capacités d'écoute qui sont nécessaires dans tout type de relation ; ils seront également initiés au langage corporel et à sa signification. Enfin, ils travailleront sur les émotions afin de mieux les lire et ainsi pouvoir les identifier et comment elles se sont déclenchées.

:: Résultats de l'apprentissage

A la fin de l'atelier, les apprenants doivent avoir appris :

- Qu'est-ce que l'empathie
- Qu'est-ce que l'écoute active
- Comment pratiquer l'écoute active
- Comment lire le langage corporel
- Comment définir et identifier les émotions
- Pour enrichir leur lexique émotionnel

:: Matériel

- Salle d'entraînement
- PC
- Projecteur
- Connexion Internet
- Chaise pour chaque participant
- Papier et stylo pour chaque participant

:: Introduction et exercices brise-glace

“Moi aussi” – 15 minutes

Les participants sont assis en cercle. Le formateur est assis parmi eux. Chaque personne dira une chose sur elle-même et les autres participants lèveront la main s'ils ressentent/expérimentent la même chose.

En tant que formateur, par exemple, vous pouvez commencer par dire "Ce matin, je me sens motivé par cet atelier". Les participants lèveront la main s'ils ressentent la même chose. Chaque participant doit exprimer un sentiment.

:: Activities

Introduction – 30 minutes

Commencez la discussion en demandant aux participants ce qu'ils attendent d'un atelier sur l'empathie. Notez les mots clés issus de la discussion sur un tableau à feuilles mobiles, qui seront utiles pour la phase de débriefing et de conclusions.

Vous pouvez commencer l'atelier en montrant aux participants la vidéo suivante qui déballe ce qu'est l'empathie. Vous pouvez ajouter les sous-titres automatiques dans votre propre langue pour ne rien manquer:

https://www.youtube.com/watch?v=TrbLsa1iDVk&ab_channel=CommunicationCoachAlexanderLyon

Commencez ensuite par présenter le PPT d'empathie. Prenez votre temps, articulez et prévoyez des pauses pour que les participants puissent poser des questions.

Une fois cela fait, demandez aux participants s'ils pensent que l'empathie peut être apprise ? En quoi consiste l'empathie ?
Pouvons-nous nous entraîner à être plus empathiques ?

Expliquez ensuite aux participants que l'atelier propose d'explorer plusieurs compétences qui composent l'empathie.

Ecoute active – 45 minutes

Une bonne communication, c'est plus que parler. Cela demande aussi une écoute active, de l'authenticité et de l'empathie. Dans le contexte de la communication, l'écoute active est une manière structurée d'écouter et de répondre à l'autre personne. Lorsque vous écoutez activement, votre attention est concentrée sur l'autre personne afin que vous puissiez comprendre, interpréter et évaluer ce qu'elle dit.

Cette activité aidera les participants à mettre en pratique leurs compétences d'écoute active.

Cercle de narration (25 minutes)

En tant que facilitateur, vous commencez à raconter une histoire et vous la transmettez au prochain membre de l'équipe pour qu'il continue. L'histoire continue jusqu'à ce qu'elle revienne à l'éducateur, qui la conclut. Ce jeu aide les participants à développer leurs compétences d'écoute active en prêtant attention aux détails et en établissant des liens entre les différentes parties de l'histoire.

Dès lors, les participants comprennent le lien entre l'exercice simple que vous venez de faire et les compétences d'écoute active. Vous pouvez noter les mots clés de la discussion sur un Paperboard.

Concluez l'activité en donnant les conseils suivants pour pratiquer l'écoute active :

- Établir un contact visuel
- Concentrez-vous sur ce qui est dit
- Écoutez l'autre personne pour lui permettre de s'exprimer.
- Autoriser les pauses
- Poser des questions
- Répétez pour confirmer
- Pensez à ce que vous avez entendu
- Lire entre les lignes

Communication non verbale – 45 minutes

Discussion (20 minutes)

Présentez le sujet du langage corporel aux participants. Prenez des notes sur un Paperboard des mots clés de la discussion. Savent-ils ce que c'est ? Expliquez qu'il est important de relever des indices non verbaux (expressions du visage, soupirs, yeux baissés, posture affaissée ou prête à attaquer, bras croisés, etc.), puis demandez à la personne si vous avez mis le doigt sur la tête avec des phrases comme "J'ai l'impression que... C'est bien ça ? Le problème avec une telle approche est que l'autre personne peut avoir l'impression que vous lisez dans ses pensées et percevoir cela comme une intrusion, une invasion de sa personne et de sa vie privée. Cela est donc utile de garder à l'esprit que le but n'est pas de manipuler l'autre, mais d'exprimer des besoins et des limites personnelles, et aussi d'aller vers l'autre dans ce qu'il vit. Il vaut mieux reconnaître le malaise de l'autre à se sentir observé et analysé.

Demandez ensuite aux participants comment le langage corporel peut être interprété ? Ont-ils des exemples ? Assurez-vous d'aborder le fait que la culture influence la communication non verbale : ont-ils été confrontés à des situations dans leur vie quotidienne, lors de voyages par exemple, au cours desquelles ils ont remarqué que la culture rend la communication non verbale différente de ce qu'ils connaissent ?

Demandez aux participants s'ils peuvent énumérer les différentes composantes de la communication non verbale. Assurez-vous que les éléments suivants sont adressés :

- Le langage corporel
Gestes (kinésiques) : Différent du langage corporel car il est plus culturellement codé. Par exemple, un pouce levé

pour dire OK ou un haussement d'épaules pour dire que vous ne savez pas.

- Expressions faciales
- Lentilles de contact
- Intonation (paralinguistique)
- Espace personnel (proxémie)
- Touche
- Le regard
- Articles

Testez votre lecture de micro-expressions(25 minutes)

Vous pouvez demander aux participants de réaliser le test individuellement (s'ils ont tous accès à un ordinateur) ou nous vous proposons de réaliser le test collectivement en le diffusant sur grand écran. Chaque fois qu'un visage apparaît, prenez votre temps pour répondre en groupe et discutez. Le test est disponible ici:

<https://www.microexpressionstest.com/micro-expressions-test/>

Les trois personnages– 70 minutes

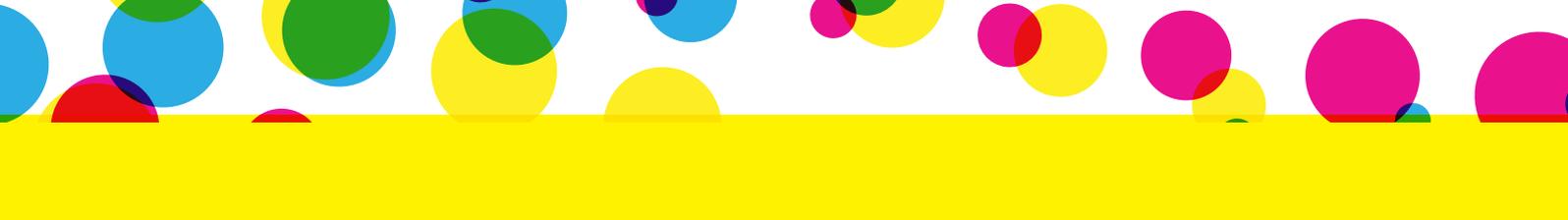
Demandez maintenant aux participants de former des groupes de trois. Donnez-leur du papier et des crayons pour qu'ils puissent écrire. Demandez-leur maintenant de créer une scène entre un agresseur, une victime et un sauveur. Cette scène peut être tirée directement de situations qu'ils ont vécues ou dont ils ont été témoins. Il peut s'agir de harcèlement à l'école ou dans les transports en commun, par exemple. Donnez-leur 20 minutes pour cela. Ensuite, pendant 20 minutes, demandez-leur de jouer la scène en changeant de rôle pour que chaque participant joue les trois rôles.

Enfin, organisez une répétition de groupe de 30 minutes. Demandez à chaque groupe de jouer sa scène devant les autres (ils choisissent ensuite quel personnage ils joueront) et demandez au groupe de réagir en tenant compte des différentes composantes qu'ils ont vues (langage corporel, contact visuel, etc.).

Comment les participants se sont-ils sentis ? Qu'ont-ils appris en se mettant à la place des autres ? En quoi cette activité est-elle utile ?

Lister les émotions – 20 minutes

Distribuez aux participants une feuille de papier et un stylo puis



demandez-leur de noter en 15 secondes les émotions les plus désagréables puis en 15 secondes de noter également les émotions les plus agréables.

Discutez ensuite des résultats en groupe. Habituellement, les participants ont beaucoup plus de vocabulaire pour identifier les émotions désagréables et c'est un obstacle pour identifier les émotions agréables lorsqu'elles surviennent.

:: Compte rendu et conclusion

Discussion de groupe – 15 minutes

Les participants, assis en cercle, discutent de l'utilité de cet atelier. Posez-leur les questions suivantes :

- Qu'as-tu appris ?
- Comment allez-vous le réutiliser dans votre vie de tous les jours ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus plu ?
- Qu'avez-vous le moins aimé ?
- Pensez-vous qu'il vous sera plus facile de vous mettre à la place de quelqu'un d'autre ?
- À quoi accorderez-vous plus d'attention maintenant dans vos relations ?

:: Devoirs et commentaires

Demandez aux participants de tenir un journal pendant une semaine et de noter les indices qu'ils n'auraient pas remarqués auparavant dans leur relation et demandez-leur de l'analyser. Vous pouvez organiser une séance de restitution lors du prochain atelier.

:: Auto-évaluation

À la fin de l'atelier, deux questions peuvent être posées aux participants à titre d'auto-évaluation générale :

- 3 choses que vous avez apprises aujourd'hui et que vous emporterez avec vous
- 3 petites actions que vous aimeriez mettre en place dans votre quotidien pour améliorer votre empathie.

:: Évaluation

À la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) L'empathie est-elle déconnectée des autres ?

- Vrai
- FAUX

2) L'empathie se présente sous plusieurs formes ?

- VRAI
- Faux

3) L'empathie cognitive est-elle automatique et involontaire ?

- Vrai
- FAUX

4) Le « mimétisme comportemental » est-il le fait de mimer les gestes des autres ?

- VRAI
- Faux

5) L'empathie n'est pas seulement verbale ?

- VRAI
- Faux

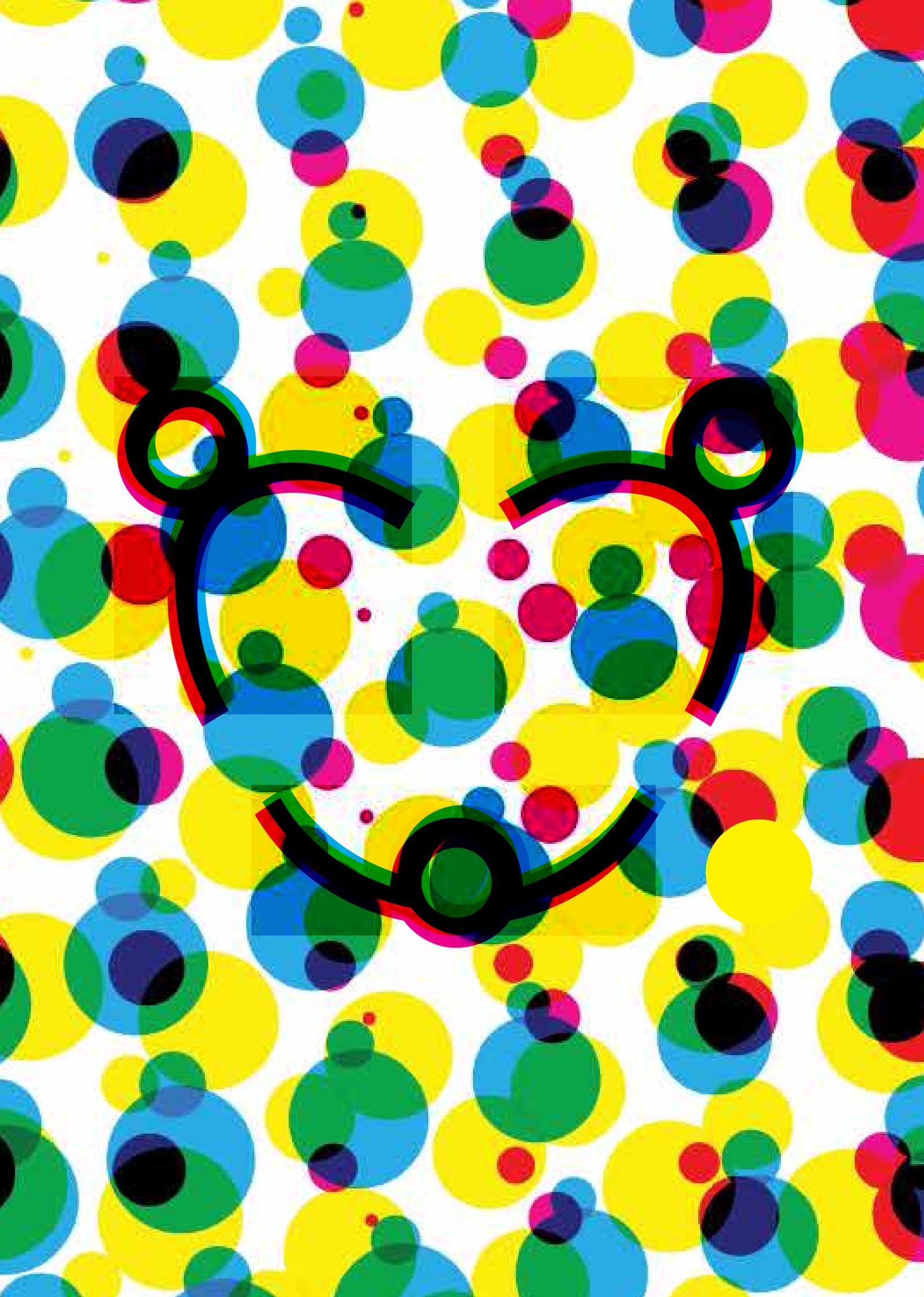
6) Énumérez les trois principales formes d'empathie ?

- COGNITIF
- ÉMOTIONNEL
- COMPORTEMENT

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres capitales.

:: Bibliographie / matériel recommandé pour les participants

- https://www.youtube.com/watch?v=baHrcC8B4WM&ab_channel=TEDxTalks
- What is active listening?
<https://www.usip.org/public-education-new/what-active-listening>
- 10 tips for active listening:
<https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/wellbeing/how-to-talk-about-health-problems/active-listening>
- The power of vulnerability:
https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability/c?language=en



SCÉNARIO D'ATELIER

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le développement personnel est un processus qui dure toute la vie. C'est un moyen pour les gens d'évaluer leurs compétences et leurs qualités, de considérer leurs objectifs dans la vie et de se fixer des objectifs afin de réaliser et de maximiser leur potentiel. Cela nécessite une réflexion personnelle, une autodiscipline et un engagement envers la croissance : cela peut conduire à une confiance en soi accrue, à de meilleures relations, à de meilleures perspectives de carrière et à un plus grand sentiment d'épanouissement et de but dans la vie.

L'objectif général de l'atelier de développement personnel est de faciliter la croissance et l'auto-amélioration des jeunes et des animateurs de jeunesse dans plusieurs aspects de leur vie. L'atelier vise à donner aux participants les moyens d'améliorer leur conscience de soi, de développer de nouvelles compétences et de cultiver un état d'esprit positif.

Les participants auront l'occasion de mieux analyser leurs forces et leurs faiblesses, de se fixer des objectifs significatifs et d'acquérir des stratégies de réussite personnelle et professionnelle.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

18/20+ participants

:: Objectifs

- Doter les travailleurs de jeunesse de stratégies de développement personnel qui amélioreront leur efficacité dans le travail avec les jeunes
- Sensibiliser à l'importance de la croissance personnelle dans le travail de jeunesse

:: Résultats de l'apprentissage

- Conscience de soi : les participants développeront une compréhension plus profonde de vos forces, faiblesses, valeurs et traits de personnalité ;
- Intelligence émotionnelle : ils développeront leurs compétences en intelligence émotionnelle en comprenant et en gérant les émotions et en reconnaissant les émotions chez les autres. Cela leur permettra d'établir des relations saines;
- Réseautage et établissement de relations : les participants comprendront l'importance du réseautage et de l'établissement de solides relations professionnelles et personnelles, ainsi que la façon de maintenir les liens.

:: Matériel

- Des objectifs sans valeur
- Tableaux à feuilles mobiles
- Marqueurs
- Papiers A4
- Des stylos

:: Introduction et exercices brise-glace

Exercice pour briser la glace (20 minutes)

L'animateur divise les participants en petits groupes de 3/5 personnes. Ensuite, l'animateur demande à chaque participant de penser à deux affirmations vraies sur lui-même et à un rêve ou une aspiration qu'il a pour son développement personnel.

Chaque participant partage à tour de rôle ses deux vraies affirmations et son rêve avec le groupe. Ils peuvent les présenter dans n'importe quel ordre.

Après le partage, le reste du groupe s'engage dans une discussion, pose des questions de suivi et apporte son soutien, ses suggestions et ses encouragements.

Chaque participant du groupe le partagera au sein de son groupe. Une fois cela fait, ils seront de retour dans le grand cercle pour passer à l'activité suivante.

:: Activités

Présentation du PPT et de l'activité (20 minutes)

L'animateur va présenter le PPT.

Première étape (40 minutes)

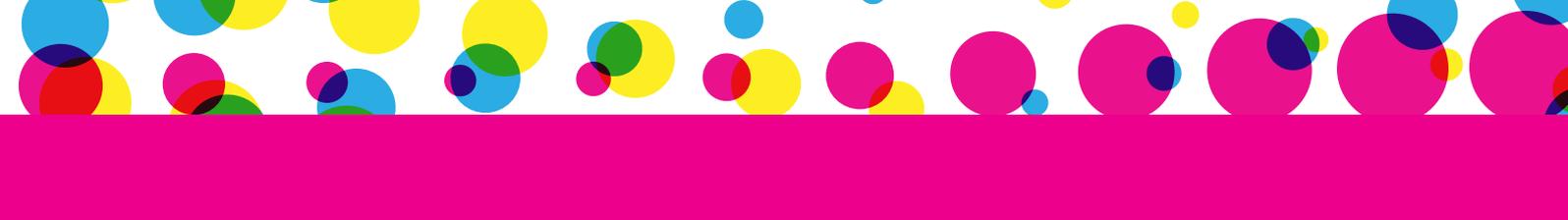
La première phase d'activité se concentre sur la définition du concept de développement personnel. Les participants travaillent en petits groupes (3/5 personnes par groupe) et élaborent une "carte mentale" sur le thème du développement personnel sur une feuille A3, en réfléchissant notamment à son sens dans le travail avec les jeunes (15 minutes).

Chaque groupe présente son résultat au reste du groupe, (3 minutes par groupe). À la fin de toutes les présentations, l'animateur organise un remue-méninges, demandant aux participants d'explorer le lien entre le développement personnel et la croissance professionnelle.

Deuxième étape (60 minutes)

Un concept important dans le domaine du développement personnel est celui de la conscience de soi et de l'intelligence émotionnelle.

Les participants reçoivent une feuille A4 où ils doivent réfléchir à toutes leurs faiblesses et leurs forces. Ils ont 15 minutes pour



réfléchir et prendre des notes (15 minutes)

À la fin, des paires de participants sont formées et une ronde de marche et de discussion est organisée. Les participants ont 15 minutes pour partager leurs forces et leurs faiblesses avec l'autre personne. Les deux personnes partagent ce qu'elles ont écrit dans le journal (15 minutes)

Ensuite, chaque participant devra dessiner une rivière (qui représente le passage du temps) sur une feuille A4. Là-dessus, ils doivent écrire/dessiner 5 résultats qu'ils sont fiers d'avoir obtenus au cours de leur vie. Pour chaque réalisation, ils devront indiquer leur force qui a joué un rôle clé dans sa réalisation (20 minutes).

Les participants forment un cercle et 3/5 d'entre eux peuvent partager leur histoire et leur expérience avec les autres (10 minutes)

Troisième étape (60 minutes)

Définir des objectifs concrets est une étape importante sur la voie du développement personnel. L'animateur présente le concept d'objectifs INTELLIGENTS : pour que les objectifs soient atteignables et durables, ils doivent avoir 5 caractéristiques différentes :

Ils doivent être précis, mesurables, atteignables, pertinents, limités dans le temps. L'animateur peut créer un tableau à feuilles mobiles où il souligne chaque aspect, en apportant également des exemples pour aider à la compréhension du modèle (15 minutes).

L'animateur divise l'équipe en petits groupes (3/5 participants). Chaque groupe doit développer 3 objectifs INTELLIGENTS qu'une personne peut adopter pour devenir plus éco-responsable dans sa vie quotidienne (30 minutes). Ensuite, chaque groupe présente les 3 objectifs différents au reste du groupe, en répondant également aux questions éventuelles (5 minutes par groupe).

Quatrième étape (60 minutes)

Les participants travaillent individuellement à la création d'un plan de développement personnel, mettant en évidence toutes les activités qu'ils doivent réaliser quotidiennement pendant un mois (30 minutes).

À la fin, des groupes de 3 participants sont formés où chacun peut partager son expérience et recevoir les suggestions des autres (15 minutes).

:: Compte rendu et conclusion

Une fois le partage d'idées en petits groupes terminé, chaque participant revient sur son plan en ajoutant ou en adaptant certaines choses en fonction des retours reçus et/ou des nouvelles idées issues des discussions avec les autres.

Débriefing (20 minutes)

À la fin de la dernière étape, une activité de débriefing est réalisée tous ensemble.

- Comment vous sentez-vous?
- Comment s'est passé le processus d'analyse de vos forces et de vos faiblesses ?
- Quels éléments ont caractérisé vos objectifs INTELLIGENTS ?
- Quels aspects avez-vous remarqués lorsqu'un autre groupe a présenté ses objectifs INTELLIGENTS ?
- Sur quelles actions allez-vous vous concentrer pour augmenter votre développement personnel au quotidien ?

:: Devoirs et commentaires

En tant que tâches, les participants peuvent essayer d'intégrer l'un des conseils suivants (sur une base hebdomadaire) dans leur emploi du temps quotidien, afin d'augmenter leur propension au développement personnel.

Conseils pour augmenter votre développement personnel

- Se connaître
- Méditer
- Augmentez votre réseau
- Être persistant
- Concentrez-vous sur les aspects positifs
- Évitez les pensées négatives
- Soyez résilient
- Fixez-vous de petits défis
- Célébrez les victoires

:: Auto-évaluation

À la fin de l'atelier, deux questions peuvent être posées aux participants à titre d'auto-évaluation générale :

- 3 choses que vous avez apprises aujourd'hui et que vous emporterez avec vous
- 3 petites actions que vous aimeriez mettre en place dans votre quotidien pour améliorer votre développement personnel

:: Évaluation

A la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) Le développement personnel est...

- UN PROCESSUS TOUT AU LONG DE LA VIE
- une étape de la jeunesse
- une opportunité pour les étudiants et les jeunes adultes

2) Le domaine du développement personnel comprend

- Le dévouement et les soins personnels
- Attention au sujet de l'intelligence émotionnelle
- LES DEUX

3) Pour booster votre développement personnel, vous devez continuellement vous fixer de petits défis et être résilient

- VRAI
- Faux

4) Quels sont les 5 domaines du développement personnel ?

- Mental, social, économique, géographique et émotionnel
- MENTAL, SOCIAL, SPIRITUEL, PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL
- Croissance mentale, sociale, historique, physique et personnelle

5) Le développement personnel peut-il déboucher sur des évolutions de carrière ?

- OUI
- Non

6) Les techniques INTELLIGENTES pourraient être référencées...

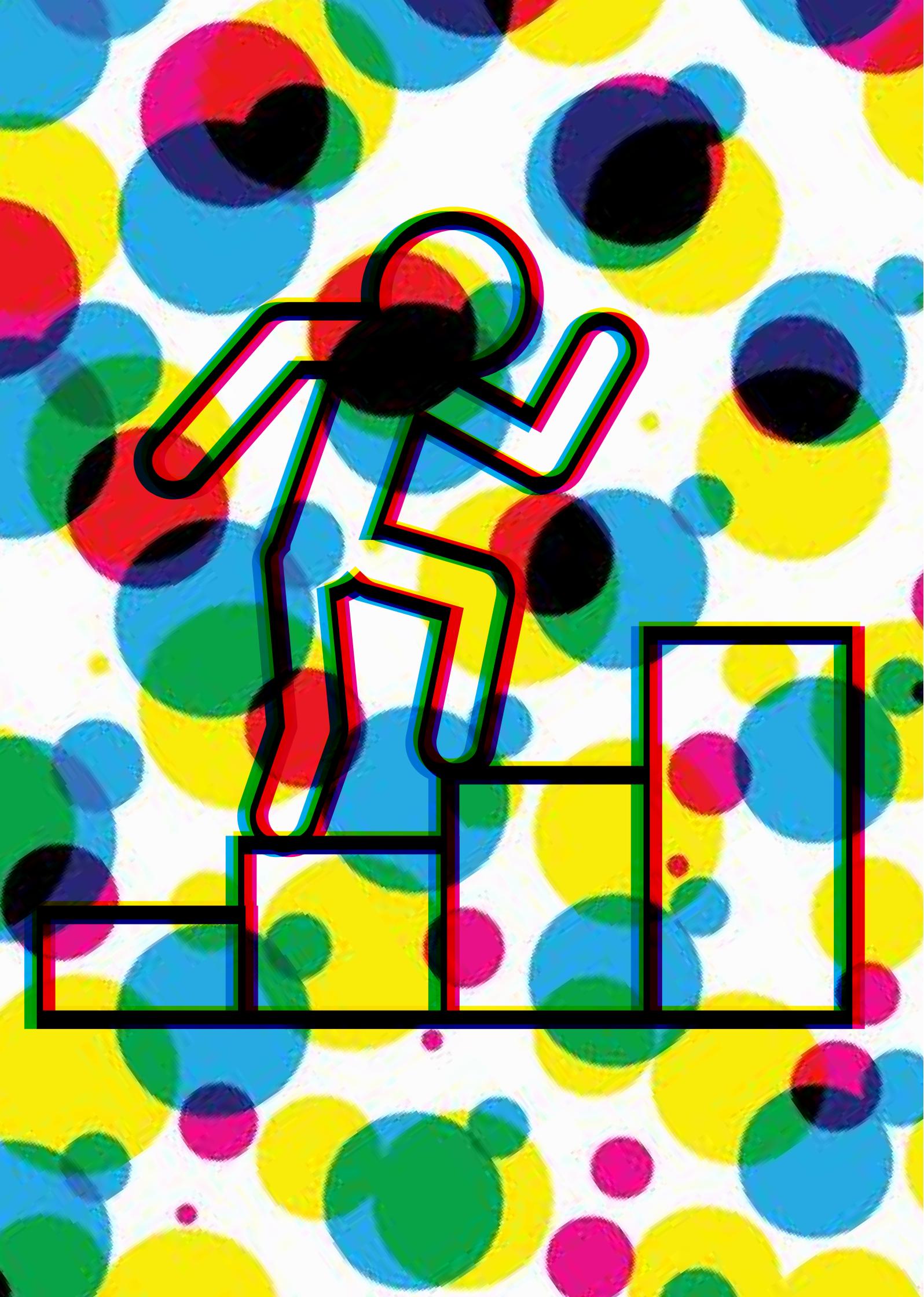
- Des moments
- BUTS
Avantages

Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres capitales.



**:: Bibliographie /
matériel
recommandé pour
les participants**

- Tchiki D., Self-Improvement: 45 Tips, Goals, and Ideas for Self-Growth
<https://www.berkeleywellbeing.com/self-improvement.html>
- 10 Vital Steps Toward Personal Growth And Development
<https://lifegoalsmag.com/10-vital-steps-toward-personal-growth-development/>



SCÉNARIO D'ATELIER

EXPRESSION DE SOI

L'objectif général de cet atelier est de fournir aux participants les outils, les techniques et l'environnement pour explorer et exprimer leur moi authentique. L'idée principale est d'encourager les individus à puiser dans leur créativité, leurs émotions ainsi que leurs perspectives uniques, leur permettant de communiquer et de partager leurs pensées, leurs sentiments et leurs idées avec confiance et clarté.

:: Durée

4 heures

:: Taille du groupe

18/20+ participants

:: Objectifs

- Construire la conscience de soi : faciliter les activités et les exercices d'autoréflexion qui permettent aux participants d'approfondir leurs connaissances sur leurs pensées, leurs émotions et leurs valeurs, favorisant une meilleure compréhension d'eux-mêmes.
- Améliorer les compétences en communication : enseigner des techniques de communication efficaces, y compris l'écoute active, l'expression claire de vos pensées et l'engagement dans un dialogue constructif, afin de faciliter une expression de soi plus significative et plus percutante.
- Comprendre l'importance de l'expression de soi : les participants analyseront l'importance de l'expression de soi dans le développement personnel et social des jeunes, reconnaissant son rôle clé dans la construction de l'estime de soi et dans la promotion du bien-être émotionnel.
- Créer un environnement sûr et inclusif : les participants apprendront comment établir un espace sûr et inclusif qui encourage l'expression de soi.
- Explorez les techniques et les activités : les participants seront initiés à une gamme de techniques et d'activités qui facilitent l'expression de soi (comme l'art, l'écriture, la musique)

:: Résultats de l'apprentissage

:: Matériel

- Tableaux à feuilles mobiles
- Marqueurs
- Des stylos
- Crayons de couleur
- Des peintures
- Papiers A4

:: Introduction et exercices brise-glace

Exercice pour briser la glace (30 minutes)

Chaque participant disposera d'un temps spécifique pour créer une œuvre d'art qui représente un aspect de lui-même ou quelque chose qui le passionne : l'accent est mis sur l'expression de soi.

Les participants doivent utiliser les fournitures artistiques fournies (crayons de couleur, marqueurs, peintures, papier et tout autre outil créatif facilement accessible) pour créer leur œuvre en fonction de leur interprétation de l'expression de soi ou de quelque chose de significatif pour eux (15 minutes).

Une fois le temps écoulé, l'animateur divise l'équipe en petits groupes (3/5 membres). Dans chaque groupe, chaque participant va partager brièvement son œuvre avec le groupe, en expliquant ce qui a inspiré sa création, ce qu'elle représente ainsi que les émotions qui y sont associées (15 minutes).

:: Activités

Présentation du PPT et de l'activité (20 minutes)
L'animateur va présenter le PPT.

Première étape (40 minutes)

L'activité commence par un remue-méninges de groupe, où l'animateur introduit le sujet de l'expression de soi, en prenant des notes sur un tableau à feuilles mobiles des mots-clés qui sont fournis par le groupe de participants (10 minutes).

A la fin du premier tour, chaque participant entre sur le site www.mentimeter.com, où l'animateur a préparé 3 questions liées au sujet. L'animateur projette la première question sur l'écran, les participants ont 5 minutes pour répondre. Tous les participants peuvent observer et lire les réponses de chaque participant en même temps. Une fois que chaque participant a répondu, 5 minutes sont consacrées à la discussion et au commentaire des résultats (30 minutes au total).

La même procédure est répétée pour les trois questions différentes.

Question 1 : Qu'est-ce que l'expression de soi et son importance pour les jeunes ?

Question 2 : Quels sont les avantages de l'expression de soi dans le développement personnel et social ?

Question 3 : Quels sont les défis et les obstacles à l'expression de soi pour les jeunes ?

Deuxième étape (45 minutes)

L'animateur divise l'équipe en petits groupes (3/5 participants). Chaque groupe de participants s'assoit à une table différente (4 tables placées en cercle) et reçoit une feuille de tableau de conférence avec un sujet. Chaque groupe dispose de 10 minutes pour écrire des mots-clés ou des phrases courtes en rapport avec le sujet sur la fiche reçue. À la fin des 10 minutes, chaque groupe tourne dans le sens des aiguilles d'une montre et trouve le tableau à feuilles mobiles déjà répondu par le groupe précédent. Chaque groupe a maintenant 10 minutes pour ajouter plus d'informations, des mots-clés. La même procédure est répétée jusqu'à ce que chaque groupe ait analysé les 4 sujets.

Lorsque le groupe revient à la table d'origine, il trouve le tableau à feuilles mobiles avec des instructions pour chaque groupe. Chaque groupe dispose de 5 minutes pour présenter les résultats ainsi obtenus.

4 thèmes :

1. Identifier les éléments clés d'un espace sûr et inclusif d'expression de soi
2. Quelles stratégies pour instaurer la confiance et établir des liens avec les jeunes
3. Comment gérer la sensibilité culturelle et la diversité dans l'expression de soi
4. Discuter des défis communs auxquels sont confrontés les jeunes pour s'exprimer

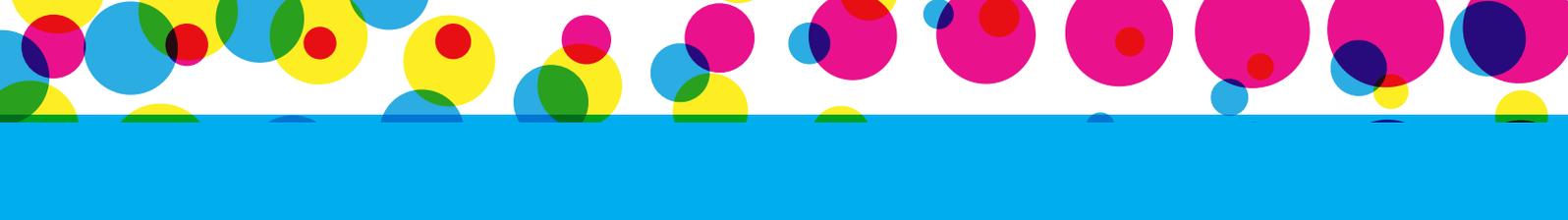
Troisième étape (40 minutes)

Nous analysons différentes formes d'expression de soi (art, écriture et musique) et leurs bienfaits. L'animateur informe les participants qu'ils peuvent choisir le domaine qu'ils préfèrent. Chaque groupe dispose de 25 minutes pour préparer une présentation sur le thème choisi, démontrant quels résultats peuvent être obtenus lorsqu'ils sont stimulés et capables de suivre leurs instincts et leur expression personnelle.

À la fin, chaque groupe (art, écriture, musique) présente le résultat obtenu sous une forme créative (15 minutes).

Quatrième étape (35 minutes)

Après avoir analysé les différentes formes d'expression de soi, nous voulons comprendre comment celles-ci peuvent être



exploitées au mieux par chaque animateur. L'animateur divise l'équipe en petits groupes (3/5 personnes). Chaque groupe définit 5 façons qu'un travailleur de jeunesse peut suivre pour intégrer l'expression de soi dans les programmes et activités de travail de jeunesse, en prêtant également attention à la question de la durabilité (20 minutes). A la fin, chaque groupe présente les résultats obtenus (15 minutes).

:: Compte rendu et conclusion

Débriefing (30 minutes)

Le groupe se réunit et une activité de débriefing est réalisée tous ensemble.

- Comment vous sentez-vous?
- Comment s'est passé le processus de création d'une stratégie commune dans votre groupe ?
- Quelle forme d'expression personnelle vous sentez-vous la plus proche de votre personnalité ?
- Quels programmes et activités basés sur l'expression de soi emporterez-vous avec vous ?
- Quel rôle l'expression de soi joue-t-elle dans votre vie ?

:: Devoirs et commentaires

Conseils pour augmenter votre expression personnelle

- S'engager dans des techniques créatives. Utilisez des techniques qui exploitent votre créativité pour développer votre potentiel et améliorer votre vie (par exemple, essayez de tenir un journal quotidien dans lequel vous écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit, gardez un livre d'idées que vous emportez toujours avec vous)
- Acquérir la connaissance de soi - Savoir qui vous êtes. Utilisez l'introspection et la réflexion pour vous assurer de ne jamais devenir étranger à vous-même.
- Dites votre vérité maintenant. Au lieu de revenir sur une conversation et de souhaiter que vous soyez plus honnête et authentique, engagez-vous à être plus honnête et authentique en ce moment.
- Poursuivez vos passions et vos rêves : prenez le temps de poursuivre vos rêves et de nourrir vos passions.

:: Auto-évaluation

A la fin de l'atelier, 2 questions pourront être posées aux participants en guise d'auto-évaluation générale :

- 3 choses que vous avez apprises aujourd'hui et que vous emporterez avec vous
- 3 petites actions que vous aimeriez mettre en place dans votre quotidien pour améliorer votre créativité

:: Évaluation

A la fin de l'atelier, 6 questions seront posées aux participants.

1) Considérez-vous la phrase suivante comme vraie ou fausse : « L'expression de soi fait référence au processus de transmission de ses pensées, sentiments, idées et individualité aux autres. Cela implique la communication de son vrai soi, de ses expériences personnelles, de ses émotions, de ses croyances et de sa créativité sous diverses formes et supports.

- VRAI
- Faux

2) L'expression de soi peut prendre plusieurs formes, notamment :

- Communication verbale et langage corporel
- Expression artistique
- TOUS

3) Expression de soi :

- Ce n'est pas entraînable
- IL PEUT AUGMENTER L'ESTIME DE SOI
- Cela peut augmenter l'anxiété

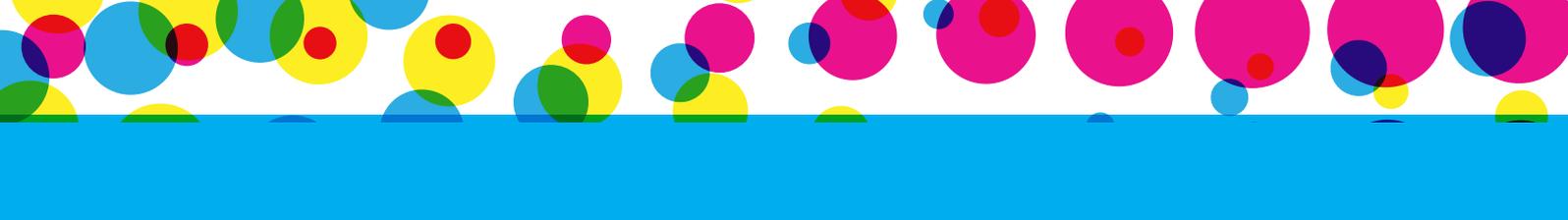
4) Passer du temps seul pourrait avoir un effet positif sur l'expression de soi :

- VRAI
- Faux

5) L'expression de soi peut être considérée comme une forme de communication

- VRAI
- Faux

6) Quelle est la compétence d'expression de soi la plus importante ?



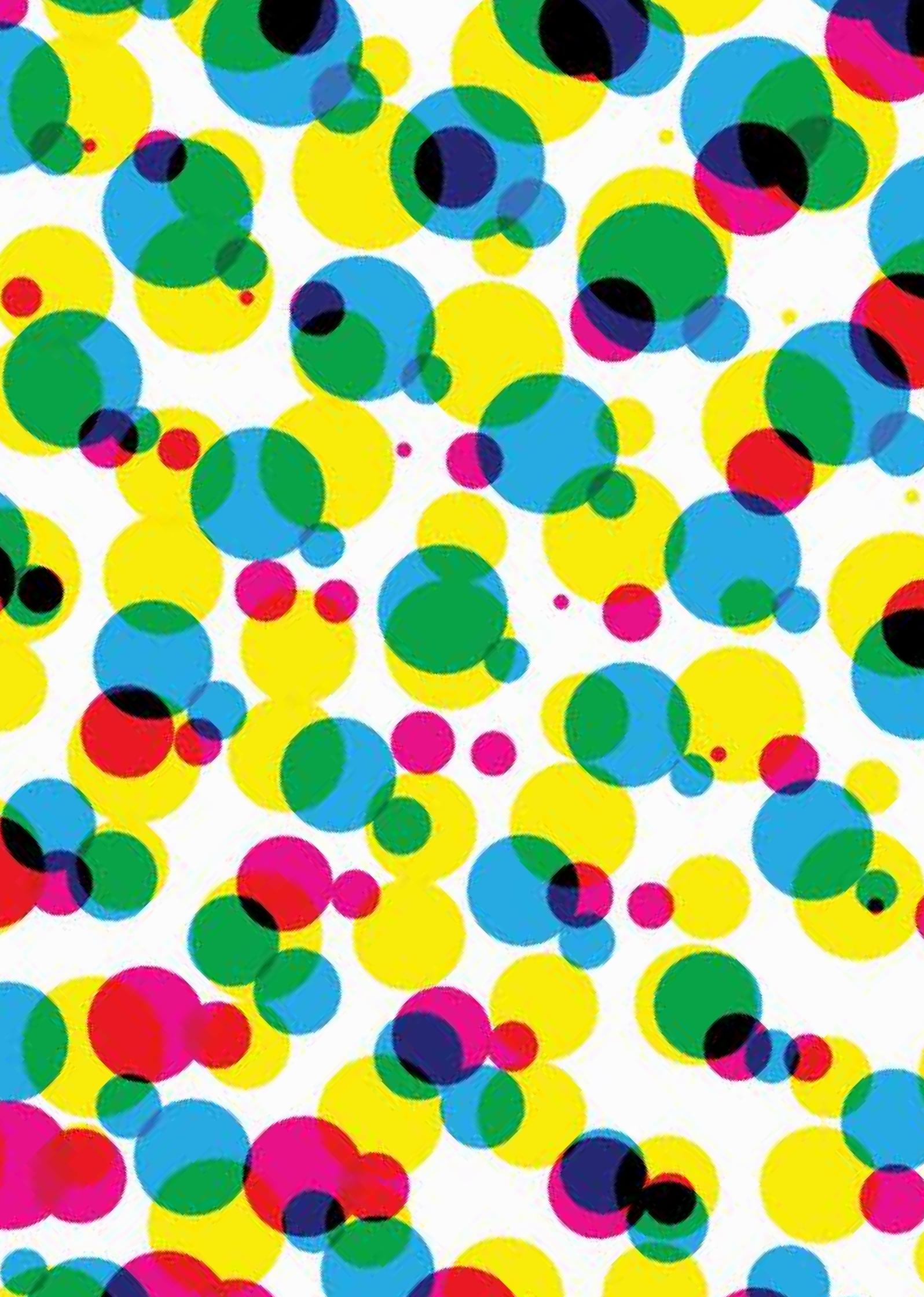
Le chant
L'ÉCRITURE
La danse

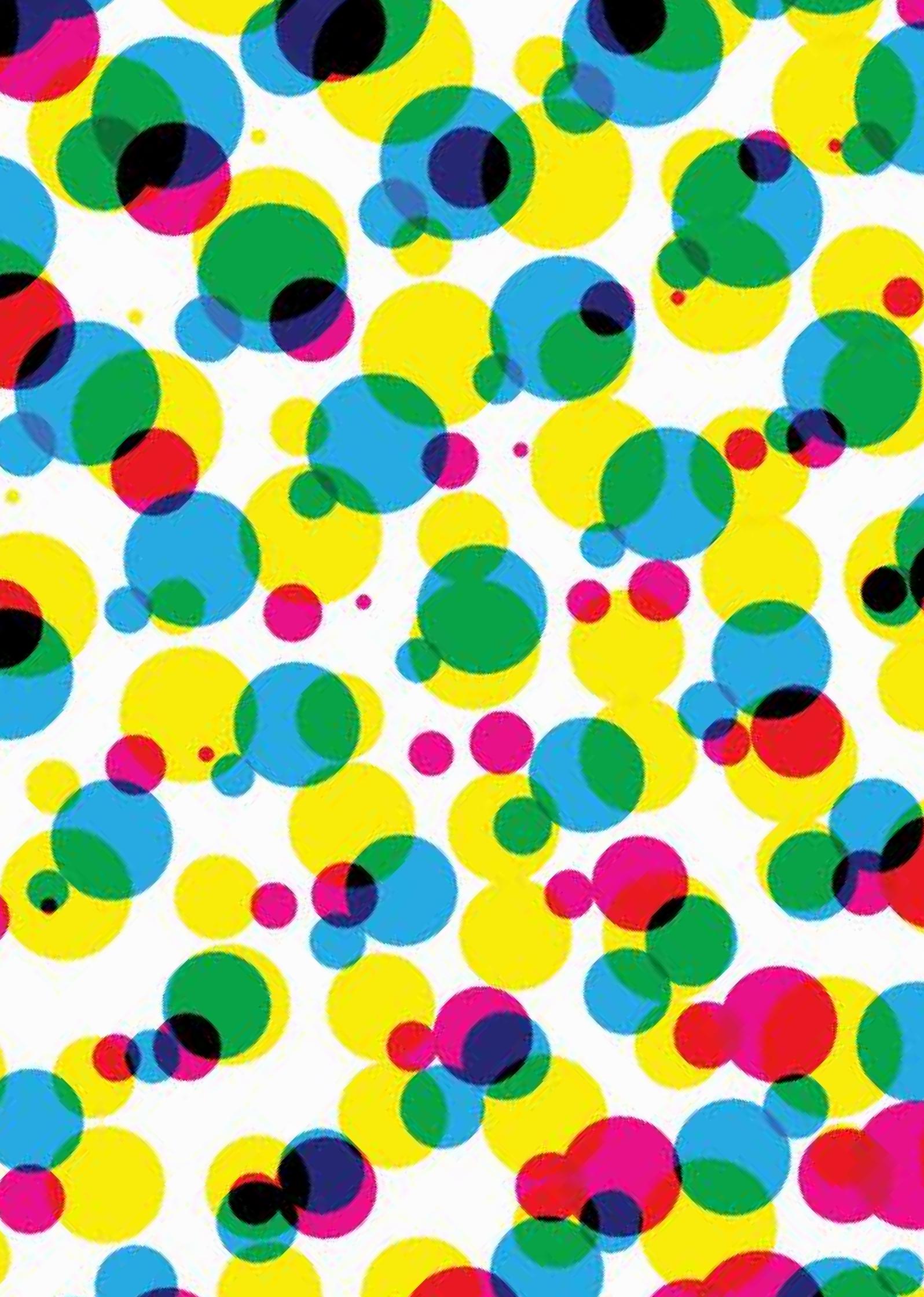
Remarque : la bonne réponse est écrite en lettres capitales.

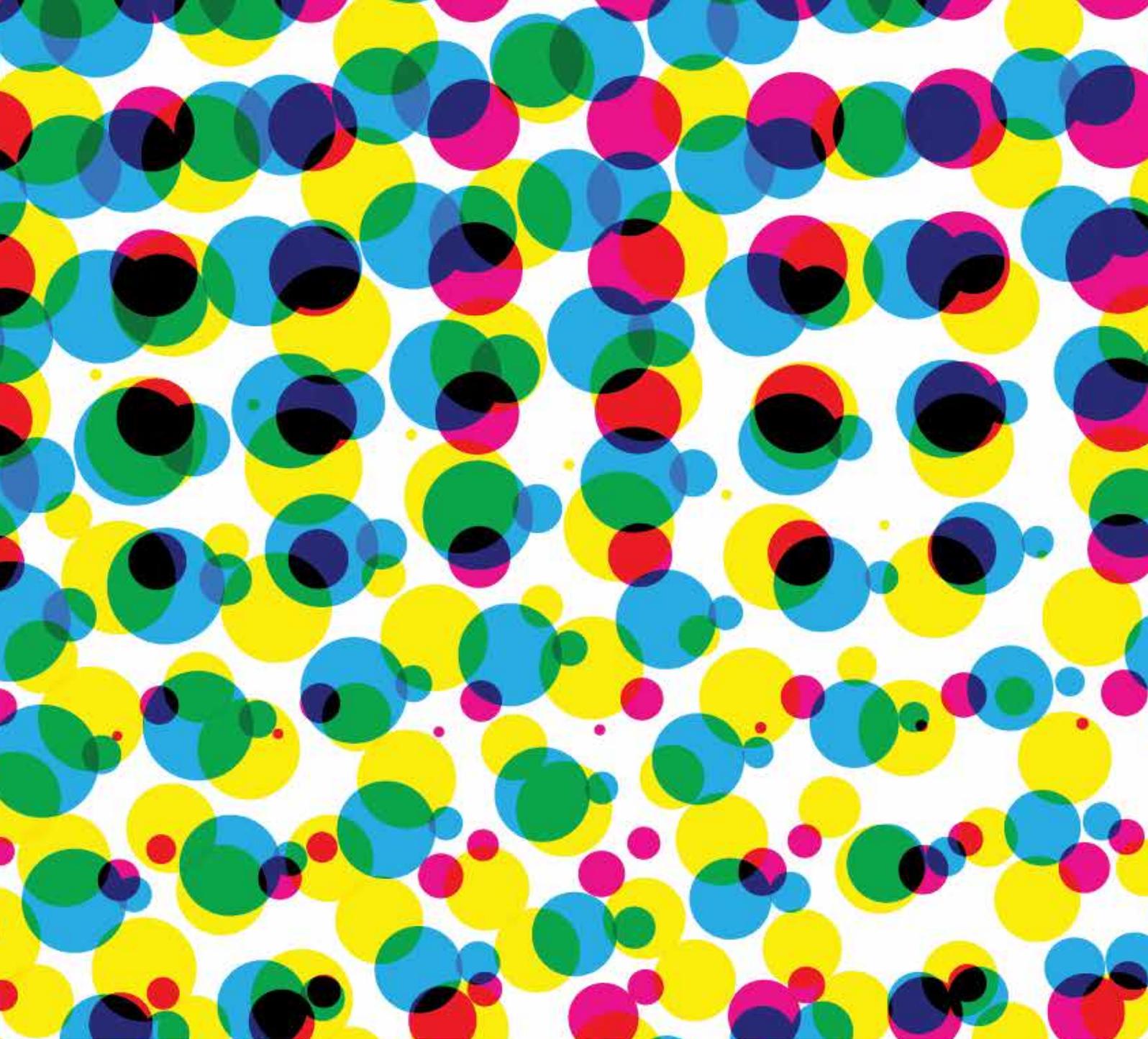
**:: Bibliographie /
matériel
recommandé pour
les participants**

- Butler C., 2023, 15 Healthy Ways To Increase Self-Expression:
<https://www.powerofpositivity.com/self-expression-increase/>
- Ackerman C., 2018, What Is Self-Expression? (20 Activities +
Examples):
<https://positivepsychology.com/self-expression/>
- Masterclass, 2023, Self-Expression Examples and Tips: How
to Express Yourself
<https://www.masterclass.com/articles/self-expression>









**CREATIVE
MINDSET**



Co-funded by
the European Union