

### Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B3 : Remplir et créer des documents
- B1 : Interagir avec les autres

### Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

### Grande compétence : Gérer l'apprentissage

#### Tâche 3

Faire un inventaire de ses habiletés et aptitudes afin de reconnaître ses propres compétences. (Niveau 1)

*Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe*

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes sont invitées à réfléchir et à discuter de leurs propres forces, habiletés, aptitudes et compétences. Elles créent un tableau et font un lien entre les stratégies *Maximise tes points forts dans la vie quotidienne et au travail* et *Prépare un inventaire de tes compétences*.

### Pistes d'animation suggérées

- Revoir les stratégies de l'Annexe 2 en insistant sur les deux premières puces, *Maximise tes points forts* et *Prépare un inventaire de tes compétences*. Parler de l'importance de reconnaître ses forces, ses habiletés, ses aptitudes et ses compétences pour pouvoir les maximiser.
  - **Habilitété** : savoir-faire; connaissance de la façon de faire quelque chose (p. ex., un travail)
  - **Aptitude** : facilité à faire un travail; disposition naturelle et innée (p. ex., facilité à apprendre les langues)
  - **Compétence** : aptitude que les autres reconnaissent en nous (p. ex., capacité à résoudre des problèmes)

Une aptitude peut facilement devenir une compétence reconnue par les autres. Par exemple, une personne qui a une facilité et une aptitude pour les langues peut développer ses forces et devenir un auteur ou une réviseure. Les autres vont reconnaître cette compétence en elle. S'assurer que les personnes apprenantes comprennent bien les 3 termes.

- Souligner que parfois, on a de la difficulté à parler de soi-même et à reconnaître ses propres **forces, habiletés, aptitudes** ou **compétences**. Est-ce vrai ou faux? Laisser les gens donner leur opinion et discuter en utilisant les 3 termes. En vous reportant à la 2<sup>e</sup> stratégie de l'Annexe 2, souligner ensuite l'importance de *Maximiser tes points forts dans la vie quotidienne et au travail*. C'est ainsi que l'on bâtit son estime de soi et, par conséquent, sa confiance en soi.

- Distribuer une feuille (8 ½ X 11) à chacune des personnes apprenantes et leur demander de former une équipe avec une personne qu'elles connaissent assez bien. Souligner encore l'importance de la stratégie *Prépare un inventaire de tes compétences* pour pouvoir maximiser ses points forts. Demander à chacune de plier la feuille en deux et de noter 5 de ses forces, aptitudes ou habiletés personnelles sur la partie **intérieure**, puis de replier la feuille et de la remettre à son collègue. Sans lire les habiletés déjà notées, chaque personne doit maintenant noter 5 forces, aptitudes ou habiletés de l'autre personne sur la partie **extérieure** de la feuille pliée. On échange ensuite les feuilles à nouveau, et chacun(e) compare les deux listes en notant les différences et les ressemblances. Demander ensuite à tous de dire pourquoi ils ont choisi ces 5 forces, aptitudes ou habiletés pour leur collègue.

**Note :** Si les personnes du groupe ne se connaissent pas très bien, elles peuvent écrire 5 de leurs propres forces ou habiletés et ensuite comparer leur liste à celle de leur collègue pour apprendre à se connaître.

- Pour aider les personnes apprenantes à reconnaître leurs forces, souligner qu'elles vont commencer un inventaire de leurs aptitudes et habiletés ainsi que leurs compétences. Présenter l'**Annexe 3** en énumérant chacune des catégories. Demander aux personnes apprenantes de les lire à tour de rôle. Discuter de chaque point en utilisant toujours les termes **habiletés**, **aptitudes** et **compétences**, de façon à ce qu'elles apprennent à bien utiliser cette terminologie.
- Une fois la lecture terminée, demander ensuite aux personnes apprenantes de créer un tableau à 3 colonnes dans leur cahier de travail personnel. Les inviter à noter :
  - les aptitudes et habiletés qu'elles croient posséder, en commençant par les plus évidentes (p. ex., force physique, dextérité manuelle, coordination oculo-manuelle, sens de l'observation);
  - les aptitudes et habiletés qu'elles croient posséder quelque peu;
  - les aptitudes et habiletés qu'elles aimeraient développer davantage.

## Annexe 2

### Stratégies pour rehausser sa confiance en soi

Voici des stratégies qui t'aideront à rehausser ta confiance.




- **Dresse un inventaire de tes compétences.** Énumère tout ce qui peut être considéré comme une compétence : les études que tu as faites, les formations que tu as reçues, tes expériences positives, etc. Le fait de les mettre par écrit te permettra de visualiser l'ensemble de tes habiletés, aptitudes et compétences.
- **Maximise tes points forts dans la vie quotidienne et au travail.** Reconnais les contributions que tu apportes à un groupe en fonction de tes forces et de tes limites. Accepte tes limites tout en réfléchissant à la façon de t'améliorer.
- **Accepte ce que tu ne peux pas changer et concentre-toi sur ce que tu peux changer.** Il y a des choses sur lesquelles tu n'as pas de contrôle; ne t'y attarde pas. Détermine ce que tu peux changer et prends les mesures nécessaires pour effectuer ces changements. Laisse aller le passé et prends-toi en main maintenant! En cherchant à t'améliorer de façon objective et honnête, visualise-toi tel que tu aimerais être.
- **Félicite-toi de tes réalisations.** Ne cherche pas l'approbation des autres; crois plutôt en toi-même. Reconnais tes succès, petits et grands.
- **Pense de manière positive.** Assure-toi que ta voix interne utilise des paroles positives et que tu utilises des tournures positives lorsque tu parles. Tes pensées positives vont déboucher sur des paroles positives.
- **Affirme-toi.** Surmonte ta peur et exprime ton opinion. Dis ce que tu veux et ce que tu ne veux pas. Apprends à dire «non».
- **Utilise des affirmations constructives.** Mets les échecs en perspective; sois constructif, de façon à tirer des leçons de tes expériences afin de t'améliorer. Ne te concentre pas sur l'échec. Dis-toi qu'on apprend de ses échecs et que souvent, le succès vient à la suite de nombreux échecs.
- **Change ton attitude.** Rappelle-toi, entre autres, que tes gestes et ta posture ont une influence sur ta confiance en toi. Sois toujours positif et tiens-toi la tête haute.
- **Arrête de te comparer aux autres.** Compare-toi à toi seul, à personne d'autre. Tu ne peux pas être une autre personne. Toutefois, tu peux travailler à l'élimination de tes faiblesses.
- **Améliore ta communication.** Une bonne communication est essentielle à la confiance en soi.
- **Participe à des activités sportives, théâtrales ou autres.** L'engagement dans ce genre d'activités rehausse la confiance en soi.
- **Place-toi dans des situations qui sortent de l'ordinaire.** Efforce-toi de faire des choses qui te sortent de ta zone de confort.
- **Fais preuve d'humour.** Garde toujours ton sens de l'humour. Sois capable de rire de toi-même.

## Annexe 3

### Inventaire des aptitudes, habiletés et compétences

Aptitude / habileté	
 <p><b>Force physique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis fort et je peux faire des travaux lourds.</li> <li>• Je suis capable de rester assis pendant de longues périodes.</li> <li>• J'ai de l'endurance et je peux faire des choses répétitives pendant une longue période.</li> </ul>
 <p><b>Dextérité manuelle</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai du talent pour construire des choses avec mes mains.</li> <li>• Je suis bon dans les travaux de minutie.</li> <li>• Je suis bon pour faire des travaux de cueillette ou manipuler de petits objets avec mes doigts.</li> </ul>
 <p><b>Aptitudes verbales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis bon pour entretenir une conversation.</li> <li>• J'exprime bien mes opinions et mes idées.</li> <li>• J'ai une voix qui porte bien.</li> <li>• Je suis un bon orateur.</li> </ul>
 <p><b>Aptitudes en calcul</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis bon pour faire des budgets.</li> <li>• Je suis bon en calcul mental.</li> <li>• Je suis bon pour faire des estimations.</li> <li>• Je suis bon pour recueillir des fonds dans un but précis.</li> <li>• J'ai une bonne mémoire des chiffres.</li> </ul>
 <p><b>Capacités intellectuelles</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'apprends facilement et rapidement.</li> <li>• Je suis bon pour solutionner des problèmes.</li> <li>• Je suis bon pour faire des liens entre les choses.</li> <li>• Je saisis bien les concepts abstraits.</li> </ul>
 <p><b>Équilibre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis bon pour grimper sur des échelles, des échafaudages, etc.</li> <li>• Je n'ai pas peur des hauteurs.</li> <li>• J'ai un bon équilibre.</li> <li>• Je suis capable de demeurer dans un espace réduit.</li> </ul>

## Annexe 3 (suite)

<b>Aptitude / habileté</b>	
 <p><b>Sens de l'observation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je remarque beaucoup les petits détails.</li> <li>• J'ai un bon sens des couleurs.</li> <li>• Je suis bon pour estimer la distance entre des objets.</li> <li>• Je remarque des choses et je m'en souviens.</li> </ul>
 <p><b>Patience</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je peux effectuer des tâches répétitives pendant de longues périodes.</li> <li>• Je peux supporter beaucoup de bruit.</li> <li>• Je suis bon pour travailler avec des enfants agités.</li> <li>• Je suis bon pour travailler avec des personnes âgées.</li> </ul>
 <p><b>Coordination oculo-manuelle</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis bon dans les travaux comme la cuisine, la couture ou le tricot.</li> <li>• Je suis bon pour faire fonctionner des machines.</li> <li>• J'ai des talents de coiffeur.</li> <li>• J'ai des talents en peinture.</li> </ul>
 <p><b>Créativité</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je peux inventer des jeux ou des histoires.</li> <li>• J'ai du talent pour créer des cadeaux originaux.</li> <li>• Je peux créer de bonnes recettes originales.</li> <li>• Je suis bon pour bricoler, peindre, etc.</li> </ul>
 <p><b>Esprit de collaboration</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis bon pour travailler avec d'autres personnes.</li> <li>• Je fais du bénévolat dans un hôpital, une école ou ailleurs.</li> <li>• Je participe à la planification et à l'organisation d'un projet.</li> <li>• J'aide les gens en difficulté.</li> </ul>
 <p><b>Aptitudes à la vente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis bon pour organiser des ventes de garage et y vendre des choses.</li> <li>• Je suis bon pour convaincre une autre personne des bienfaits d'un produit.</li> <li>• Je suis serviable.</li> <li>• Je sais évaluer les gens assez rapidement.</li> </ul>