

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B3 : Remplir et créer des documents

Tâche 11

S'autoévaluer dans le but de reconnaître ses progrès face à l'amélioration de sa facilité à s'adapter. (Niveau 2)

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

Note : Cette activité permet aux personnes apprenantes d'évaluer les progrès qu'elles ont réalisés au cours du module en ce qui a trait à la compétence générique *Facilité à s'adapter*. Elle s'inscrit parfaitement dans le descripteur du rendement *Évalue son propre rendement au moyen de critères et d'outils établis (p. ex., liste de vérification, rubriques)*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Inviter les personnes apprenantes à évaluer :
 - leur ouverture à mettre en pratique les stratégies pour développer leur facilité à s'adapter et
 - leur cheminement depuis le début du moduleen répondant à un questionnaire d'autoévaluation. Ce questionnaire leur permettra, entre autres, de confirmer :
 - 2 changements effectués en atelier de formation et 2 changements touchant leur vie quotidienne
 - 1 nouvelle habitude qu'elles ont prise pour sortir de leur zone de confort aux ateliers
 - 2 stratégies qu'elles ont apprises dans le module et utilisées pour s'adapter plus facilement
 - 2 points qu'elles aimeraient améliorer davantage
- Présenter et distribuer l'**Annexe 8**, *J'évalue ma facilité à m'adapter*, et demander aux personnes apprenantes de remplir l'autoévaluation.
- Les inviter à imprimer leur questionnaire rempli et à l'insérer dans leur cahier de travail personnel.

Annexe 8

Autoévaluation : J'évalue ma facilité à m'adapter

(Tâche 1) Je suis plus conscient(e) des changements que j'ai vécus. Par exemple,

(Tâche 1) Voici un exemple de comment je réussis à surmonter des obstacles pour m'adapter au changement.

(Tâche 2) Je connais davantage les étapes impliquées dans le processus d'adaptation, selon Constance Lamarche. Je vise à travailler davantage l'étape suivante :

(Tâche 3) Je suis plus conscient(e) que le changement a lieu tout autour de moi. Voici ce qui m'a le plus frappé(e).

(Tâche 4) Je suis beaucoup plus attentif(ive) aux changements dans mon milieu ou dans la société. Voici 2 changements que j'ai notés dernièrement.

(Tâche 4) Je prends plus souvent du recul pour observer le changement d'un point de vue plus positif. Par exemple,

Annexe 8 (suite)

(Tâche 5) Je suis plus conscient(e) des raisons de ma résistance envers le changement.
Par exemple,

(Tâche 5) Je m'efforce davantage de laisser aller le passé et de regarder vers l'avant.
Par exemple,

(Tâche 5) Je cherche davantage l'aspect positif des situations. Par exemple,

(Tâche 6) Je demande de l'aide beaucoup plus souvent. Par exemple,

(Tâche 6) Mon attitude consiste plus à avancer un pas à la fois. Par exemple,

(Tâche 6) J'ai plus tendance à mettre le changement en perspective et à avoir une vue d'ensemble. Par exemple,

Annexe 8 (suite)

(Tâche 6) Voici 2 stratégies que j'ai apprises et que j'utilise maintenant pour m'adapter plus facilement.

(Tâche 6) J'imagine plus de solutions possibles. Par exemple,

(Tâche 6) Je comprends davantage le lien entre la facilité à s'adapter et d'autres compétences génériques. Par exemple,

(Tâche 7) Je suis mieux équipé(e) pour anticiper le changement. Par exemple,

(Tâche 7) Je planifie beaucoup plus pour demain. Par exemple,

(Tâche 8) Voici 2 changements que j'aimerais effectuer davantage face à ma formation.

Annexe 8 (suite)

(Tâches 8 et 9) Je sors plus facilement de ma zone de confort en essayant plus souvent des nouvelles choses aux ateliers. Par exemple,

(Tâche 9) Voici où je me situe sur l'adaptomètre : **1** - Faible **2** - Bien **3** - Très bien
Voici où je peux m'améliorer davantage :

(Tâche 10) Je suis plus à l'aise à répondre à des questions d'entrevue. Par exemple,

(Tâche 11) Dans mon cheminement personnel face à l'adaptation, j'ai appris à

(Tâche 11) Dans mon cheminement personnel, j'ai appris à réagir différemment aux changements de dernière minute. Par exemple,
