

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B3 : Remplir et créer des documents

Tâche 12

S'autoévaluer dans le but de reconnaître ses progrès face à l'accroissement de sa maturité.
(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 *Maturité*. Elle s'inscrit précisément 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

- Revenir sur les activités de mise en pratique d'un trait caractéristique de la maturité, de détermination de ses valeurs personnelles et d'utilisation d'un processus d'analyse pour la prise de décisions. Parler de l'impact de ces activités sur les personnes apprenantes ainsi que des résultats obtenus.
- Revoir aussi l'application des stratégies de l'Annexe 4 et la façon dont elles peuvent accroître le niveau de maturité.
- Inviter les personnes apprenantes à évaluer :
 - leur ouverture à mettre en pratique les stratégies pour accroître leur maturité et
 - leur cheminement depuis le début du moduleen répondant à un questionnaire d'autoévaluation dans lequel elles devront, entre autres, indiquer :
 - 3 stratégies à mettre en pratique régulièrement pour accroître leur maturité,
 - 2 nouvelles expériences tentées depuis le début du module.
- Présenter et distribuer l'**Annexe 10**, *J'évalue ma maturité*, et demander aux personnes apprenantes de remplir l'autoévaluation.
- Les inviter à imprimer le questionnaire rempli et à l'insérer dans leur cahier de travail personnel.

Annexe 4

Stratégies pour accroître sa maturité

1. **Sois attentif au monde autour de toi.** Sois conscient des personnes qui t'entourent et de leurs besoins. Remarque les petits détails autour de toi.
2. **Informe-toi.** C'est bon de voir et de comprendre différentes perspectives.
3. **Sors de ta zone de confort pour essayer des nouvelles choses régulièrement.** C'est une façon d'ajouter à ton bagage de connaissances.
4. **N'aie pas peur de faire des erreurs.** Vois celles-ci comme des occasions de grandir et d'apprendre.
5. **Analyse les situations journalières** pour tenter de découvrir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans ta façon de résoudre des problèmes.
6. **Réfléchis avant de prendre des décisions.** Ne sois pas impulsif; prends le temps d'examiner différents points de vue et l'impact de tes choix.
7. **Sois responsable.** Prends tes responsabilités; c'est un signe de maturité.
8. **Contrôle tes émotions.** Une personne mature a une intelligence émotionnelle élevée. Elle connaît ses stimuli déclencheurs et est capable d'atténuer ses émotions fortes. (Voir le module *Intelligence émotionnelle* pour plus de détails.)
9. **Finis ce que tu commences.** Tiens tes promesses.
10. **Sois bien dans ta peau.** Ne cherche pas toujours à être le centre d'attention et ne te prends pas pour quelqu'un d'autre.
11. **Sois humble, courtois et intègre.** Respecte les autres et respecte-toi. Prends des décisions qui reposent sur tes valeurs.
12. **Reconnais que tu contrôles tes choix et que tu es responsable de tes actes.** Ne blâme pas les autres pour ta situation. Ne trouve pas d'excuses pour te justifier.
13. **Si tu es responsable, admets-le et remédie à la situation quand c'est possible.** Sois capable de t'excuser.
14. **N'encourage pas les rumeurs.** Si quelqu'un veut te faire part d'une rumeur, dis-lui poliment que ça ne t'intéresse pas. Pratique la stratégie des 3 passoires. (Voir la tâche 7.)

Annexe 10

Autoévaluation : J'évalue ma maturité

(Tâches 1, 2 et 3) Je peux plus facilement reconnaître mes moments d'immaturité.
Par exemple,

(Tâches 2 et 3) Je connais les traits de caractères qui sont associés aux comportements matures. Par exemple,

(Tâche 4) Voici un trait de caractère que j'ai choisi de mettre en pratique pour être plus responsable face à ma formation :

Voici des comportements associés à ce trait de caractère que j'ai exercés durant ce module :

(Tâche 5) J'utilise de nouvelles stratégies pour développer ma maturité. Voici 3 nouvelles stratégies que je tente d'intégrer dans ma vie personnelle et professionnelle :

Annexe 10 (suite)

(Tâche 5) Je fais plus d'efforts de ne pas agir de façon impulsive; je prends le temps de penser. Par exemple,

(Tâche 5) J'accepte beaucoup plus mes responsabilités. J'évite de blâmer les autres. Par exemple,

(Tâche 5) J'accepte la responsabilité de mes erreurs et je m'en excuse plus facilement. Par exemple,

(Tâche 6) Voici 3 valeurs personnelles que j'ai définies durant l'étude du module :

(Tâche 6) Je comprends davantage le lien entre mes valeurs, les gestes que je pose et la maturité. Par exemple,

(Tâche 7) Maintenant, je m'efforce d'utiliser la stratégie des 3 passoires avant de parler ou d'agir, pour m'assurer d'être intègre et plus mature. Par exemple,

Annexe 10 (suite)

(Tâche 8) Maintenant, je prends plus le temps de réfléchir et d'analyser la situation avant de prendre une décision. Par exemple,

(Tâche 9) Je suis plus conscient(e) des situations qui déclenchent des émotions fortes chez moi et qui peuvent mener à des comportements immatures. Par exemple,

(Tâche 9) Je comprends et j'utilise davantage les techniques que j'ai apprises pour gérer mes émotions. Par exemple,

(Tâche 10) Je suis plus conscient(e) des émotions des gens autour de moi et j'y suis plus sensible. Par exemple,

(Tâche 10) Je peux plus facilement interpréter le langage non verbal ou *paraverbal* des autres, ce qui me permet d'être plus empathique. Par exemple,

(Tâche 11) Je suis plus à l'aise de répondre à des questions d'entrevue. Par exemple,

Annexe 10 (suite)

(Tâche 12) Depuis mon cheminement dans ce module, j'ai exercé davantage le trait de caractère suivant qui démontre de la maturité :

(Tâche 12) Depuis mon cheminement dans ce module, je comprends mieux l'importance d'être plus mature. Voici pourquoi :

(Tâche 12) Depuis mon cheminement dans ce module, je me sens plus mature. Voici pourquoi :
