

« La confiance en soi est l'étincelle nécessaire avant tout ce qui suit. La confiance en soi est la différence entre le fait d'être inspiré et le fait de commencer, entre le fait d'essayer et de faire jusqu'à ce que ce soit fait. La confiance en soi nous aide à avancer même quand nous échouons. » (TED Talks – Amy Adkins)

1. Identifier ses valeurs, ses centres d'intérêt

L'objectif de ce travail est d'apprendre à vous connaître et à mettre en lien vos connaissances de soi, vos compétences et vos perspectives d'études ou professionnelles

Le support : un cahier, une pochette, un classeur, un document numérique...

QU'EST-CE QU'UNE VALEUR ?	QU'EST-CE QU'UN CENTRE D'INTÉRÊT ?	QU'EST-CE QU'UNE COMPÉTENCE ?
<p>Les valeurs sont tout ce à quoi vous accordez de l'importance et qui guide vos actions, vos engagements, votre vision de la vie, vos comportements.</p> <p><i>Ex. L'altruisme, l'amitié, l'entraide, l'excellence, la famille, la fidélité, l'humour, le partage, le respect de soi-même et d'autrui, la tolérance...</i></p>	<p>C'est le domaine ou l'activité qui vous attire ou vous passionne et auquel/à laquelle vous consacrez ou vous seriez prêt.e à consacrer du temps.</p> <p><i>Ex. La musique (écouter/pratiquer), pratique d'un sport, la danse, faire du bricolage, jardiner, cuisiner, lectures, découvertes de la nature, le milieu associatif ...</i></p>	<p>C'est la capacité à exploiter ses connaissances, aptitudes et comportements en vue de résoudre des problèmes. Elle mobilise :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des savoirs : les connaissances théoriques et techniques acquises (<i>je connais..., je sais...</i>) • Les savoir-faire : les connaissances acquises par l'expérience (<i>je suis capable de...</i>) • Les savoir-être : les qualités personnelles et l'attitude dans un contexte particulier (Ex. : <i>je suis.../j'ai les qualités suivantes...</i>)

2. Explorer ses valeurs à travers une personne inspirante

a. Décrivez une personne qui vous inspire et **expliquez** en quoi elle vous inspire. Il peut s'agir d'une personne réelle (quelqu'un de votre entourage, un personnage historique, connu etc.) ou imaginaire (personnage de film, de série TV, de jeux vidéos, de roman...)

Rédigez son portrait en vous attachant à présenter son histoire et à mettre en évidence ce que vous admirez chez lui.elle (ses valeurs, son attitude, ses réalisations/actions mises en œuvre etc.). Mettez en valeur le ou les obstacles qu'elle a pu rencontrer et la manière dont il.elle l'a ou les a surmontés.

b. Complétez le tableau ci-dessous que vous recopierez.

Vous apporterez pour chaque colonne une preuve concrète que vous estimez déjà avoir afin – éventuellement – la partager avec vos camarades.*

**Ce peut être un dessin, un morceau de musique, une médaille, un diplôme, un certificat, une vidéo, un témoignage écrit...*

TABLEAU 1 : APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

	MES VALEURS	MES CENTRES D'INTÉRÊT	MES COMPÉTENCES
Ce que j'estime avoir			
Ce que je souhaiterais développer			
<i>Valeurs – centres d'intérêt- compétences exposés par les camarades des classe, amis, parents...</i>			

c. À partir de vos réflexions, **identifiez** comment il serait possible de retrouver ou de réemployer vos valeurs, centres d'intérêt et compétences dans trois métiers de trois secteurs d'activités différents.

Parmi ces 3 métiers, quel est celui qui a ma préférence ? Pourquoi ? Comment atteindre cet objectif ? Quels sont les moyens que je peux mettre en œuvre pour exercer ce métier ?