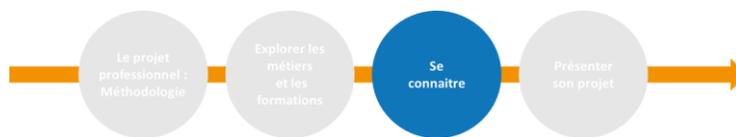


KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'étudiant



MODULE : CONNAISSANCE DE SOI

Exercice : Mon expérience forte

Compétence visée : S'approprier les éléments clés du bilan personnel qui impactent la construction du projet

- Réfléchir sur soi à partir de ses expériences personnelles (histoire, atouts, valeurs, motivations, leviers, freins)
- Mettre en lien expériences, compétences et centres d'intérêt professionnels

Temps de travail estimé :

20 min

Objectifs de l'exercice

- Identifier une expérience forte de mon parcours personnel
- Questionner cette expérience pour en faire ressortir les compétences, acquis, atouts que je peux mettre en valeur dans la présentation que je fais de moi-même

Consigne de l'exercice

1. Mon parcours personnel

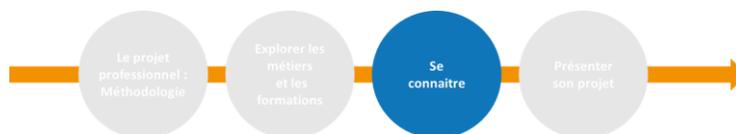
Réfléchissez à votre parcours de vie personnel en essayant de mettre en relief **les points forts** et ce qui peut vous servir de **points d'appui dans votre projet futur**. Vous pouvez vous appuyer sur les questions ci-dessous.

- Quelles expériences de vie (études, loisirs, professionnelles, personnelles) ont été importantes dans la construction de ma personnalité ? Quelles sont les principales étapes marquantes de mon parcours ?
- Qu'est-ce que j'en ai appris ? Qu'est-ce que cela a changé pour moi ? Quels aspects de ma personnalité ont-elles transformé ?
- Ai-je fait des rencontres « fortes » ? Que m'ont-elles apporté ?
- Si j'ai rencontré des réussites, des difficultés au cours de ma vie, comment ai-je réagi ? Qu'est-ce que j'ai appris ? Qu'est-ce que j'ai développé ?
- Qu'est-ce que j'estime avoir réussi ? Grâce à quoi ?
- Ces réussites m'ont-elles donné confiance ? Que m'ont-elles apporté ?
- En quoi toutes ces expériences contribuent-elles à mon projet ?

Par exemple :

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'étudiant



- *Avoir des parents qui ont vécu des mutations professionnelles fréquentes peut permettre aux enfants de développer des capacités d'adaptation à des contextes variés (changement d'écoles, de camarades, de lieux de vie, de loisirs, de culture...)*
- *Des difficultés dans la scolarité (troubles de l'apprentissage, harcèlement, ...) ou dans la vie personnelle (deuil, maladie, guerre, ...) peuvent permettre à la personne de développer des qualités de résistance au stress, de gestion des émotions, ...*

2. Mon expérience forte

Choisir une expérience professionnelle, personnelle, associative, bénévole, familiale et la décrypter pour remplir en faire ressortir les principales compétences. Répondre aux champs ci-dessous.

- Éléments de contexte (présenter rapidement l'expérience) :
- Quoi ?
- Où ?
- Qui ?
- Quand ?
- Combien de temps ?
- Tâches (qu'est-ce que j'ai fait ?)
- Réalisations (qu'est-ce que j'ai produit, mis en place ?)
- Qu'est-ce que cela m'a apporté ?
- Qu'est-ce qui a été facile, difficile ?
- Quel impact cette expérience a eu sur mon projet ?

3. Synthèse

Vous pouvez présenter cette expérience dans la synthèse « carte de mes atouts ». Il s'agit de rédiger 5 à 10 lignes maximum et de montrer à travers la présentation de cette expérience en quoi elle a eu un impact sur votre construction identitaire.