



# WALK

#walktheglobalwalk

## Compétences d'un élève facilitateur

Co-funded by  
the European Union



Ce volume a été publié avec le soutien financier de l'Union Européenne. Ses contenus n'engagent que le responsable du projet et leurs auteurs et ne peuvent en aucun cas être considérés comme une expression des positions de l'Union européenne.

This Publication was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of <name of the author/partner> and do not necessarily reflect the view of the European Union

## ÉCOUTE ATTENTIVE

Avez-vous déjà regardé la série « The Big Bang Theory » ?  
Voici deux protagonistes, Sheldon et Amy, en train de dîner ensemble.

Regardez la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=a91T8MdXXMc>

- Que se passe-t-il pendant le dîner ? Que fait Sheldon et comment réagit Amy au début ?
- Qu'est-ce qui se passe ensuite ? Qu'advient-il de l'attitude d'Amy envers Sheldon ? Pourquoi change-t-elle d'attitude ? Comment pensez-vous que Sheldon réagit à cela ? Comment se sent-il ? Comment commence-t-il à agir ?
- Avez-vous déjà vécu une telle situation à la place de Sheldon ? Comment vous êtes-vous senti ?
- Avez-vous déjà été à la place d'Amy ? Avez-vous réalisé que vous n'étiez pas en train d'écouter activement ?

### Quelques conseils pour une écoute active :

- Écoutez vraiment sans interrompre ;
- Utilisez votre langage non verbal pour montrer votre soutien et votre compréhension : souriez, acquiescez, etc.
- Évitez de juger ou de comparer ce qui est dit à ce qui vous est arrivé ;
- Lorsque la personne à qui vous parlez a cessé de parler :
- Instaurez la confiance - « Dites-moi ce que je peux faire pour aider. » « Je suis vraiment heureux que vous m'ayez choisi pour me dire ça. »
- Manifestez votre intérêt - « Je suis impatient de vous aider » ; « Je sais à quel point c'est difficile. »
- Paraphraser : « Alors, vous dites que... » « Alors, vous pensez que nous devons... »
- Brève affirmation verbale : « Je comprends que... » « Je vous remercie. J'apprécie le temps que vous consacrez à me parler. »
- Posez des questions ouvertes pour approfondir la conversation : « Quels changements voudriez-vous voir ? »
- Attendez avant de donner votre avis : « Dis-m'en plus à propos de... »
- Parlez très brièvement des situations similaires que vous avez vécues : « Moi aussi... »

## ESTIME DE SOI

Répondez à ce questionnaire pour évaluer vos compétences !

## LA PRISE DE DÉCISION

1. Quand je dois prendre une décision, je choisis généralement la première solution qui me vient à l'esprit	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON	1
2. Avant de prendre une décision, j'envisage autant d'options/de solutions que possible	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON	0
3. Je change souvent d'avis après avoir pris une décision	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON	1
4. J'évite souvent de prendre des décisions en tergiversant	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON	1
5. Je trouve le processus de prise de décision désagréable/accablant	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON	1
<b>Résultat</b>				

Recommandations :

Si votre score est inférieur à 4, vous pouvez améliorer vos compétences en utilisant « Prise de décision en action ».

## GESTION DES OBJECTIFS

1. Je me fixe souvent des objectifs spécifiques dans la vie quotidienne	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON	0
2. Si je ne parviens pas à atteindre mon objectif, je repense à ce qui ne va pas et à la manière de le réparer à l'avenir	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON	0
3. Lorsque je fixe des objectifs, je fixe généralement une date précise à laquelle j'aimerais les atteindre.	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON	0
4. Je fixe souvent des objectifs que je ne suis pas capable d'atteindre à la fin	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON	1
5. Je perds souvent ma motivation et ne réalise pas mes objectifs	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON	1
<b>Résultat</b>				

Recommandations :

Si votre score est inférieur à 4, vous pouvez améliorer vos compétences en utilisant « Gestion des objectifs ».

## GESTION DU TEMPS

1. Quand je veux réaliser quelque chose, je prends le temps de planifier les étapes nécessaires	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON	0
2. Je fais souvent des tâches à la dernière minute	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON	1
3. Je suis souvent en retard	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON	1
4. Quand j'ai beaucoup de choses à faire, je suis capable de décider quelles tâches sont les plus importantes et doivent être faites en premier	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON	0
5. Si j'ai besoin de terminer un gros projet, je le décompose généralement en tâches plus petites	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON	0
<b>Résultat</b>				

Recommandations :

Si votre score est inférieur à 4, vous pouvez améliorer vos compétences en utilisant « Gestion du temps ».

<b>RÉSOUTRE LES DÉSACCORDS</b>			
1. En cas de conflit/désaccord, je reste généralement calme et serein(e)	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
2. En cas de conflit/désaccord, je suis capable d'exprimer calmement ce que je ressens	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
3. En cas de conflit/désaccord, je suis capable de voir les choses selon le point de vue de l'autre.	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
4. Pendant un conflit, j'essaie de trouver un compromis (une solution qui convient à tout le monde)	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
5. Je suis toujours disposé à écouter les opinions des autres, même si elles sont différentes des miennes	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
<b>Résultat</b>			
Recommandations : Si votre score est inférieur à 4, vous pouvez améliorer vos compétences en utilisant « Résoudre les désaccords ».			

<b>COMPÉTENCES EN NÉGOCIATION/PERSUASION</b>			
1. Si quelqu'un me dit « non », je n'essaie généralement pas de changer d'avis	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON 1
2. Je me sens confiant(e) quand je communique avec les autres	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
3. Je me sens à l'aise pour dire « non » aux autres	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
4. Je maîtrise généralement mon langage corporel	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
5. Je sais deviner ce que ressentent les autres	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
<b>Résultat</b>			
Recommandations : Si votre score est inférieur à 4, vous pouvez améliorer vos compétences en utilisant « Négociation/persuasion ».			

<b>CRITIQUES CONSTRUCTIVES</b>			
1. J'ai généralement du mal à accepter les critiques, même si elles sont correctes	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON 1
2. Si je dois critiquer les autres, j'essaie d'être attentif à leurs sentiments	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
3. Si quelqu'un fait quelque chose que je n'aime pas, je me sens suffisamment à l'aise pour en parler	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
4. Je sais ce que « critique constructive » signifie	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
5. Si quelqu'un me contrarie, je peux rester calme et expliquer ce que je ressens	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
<b>Résultat</b>			
Recommandations : Si votre score est inférieur à 4, vous pouvez améliorer vos compétences en utilisant « Critiques constructives ».			

<b>GESTION DU STRESS</b>			
1. Si j'ai passé une mauvaise journée, je sais comment me sentir mieux	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON 1
2. Je suis capable de rester calme dans des situations stressantes	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
3. Je me sens suffisamment à l'aise pour exprimer mes émotions aux autres	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
4. Je connais au moins 3 façons de gérer le stress en ce moment	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
5. Souvent, quand je me sens stressé(e), je me défole sur les autres personnes	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
<b>Résultat</b>			
Recommandations : Si votre score est inférieur à 4, vous pouvez améliorer vos compétences en utilisant « Gestion du stress ».			

<b>RÉSOLUTION DE PROBLÈMES/GESTION D'UN CONTRETEMPS</b>			
1. Quand quelque chose ne va pas, j'ai tendance à abandonner	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON 1
2. Lorsque je rencontre un problème, je développe généralement un petit plan ou des étapes sur la façon de le gérer	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
3. Lorsque je rencontre un problème, j'essaie de trouver différentes façons de le résoudre et j'opte pour la meilleure option possible	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
4. Si un problème se pose, j'essaie de l'éviter le plus longtemps possible	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON 1
5. Lorsque je traite un problème, je n'aime pas demander de l'aide des autres	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON 1
<b>Résultat</b>			
Recommandations : Si votre score est inférieur à 4, vous pouvez améliorer vos compétences en utilisant « Résolution de problèmes ».			

<b>TRAVAIL EN ÉQUIPE</b>			
1. Quand je participe à une tâche de groupe, je m'entends bien avec les autres	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
2. Je suis généralement trop timide pour exprimer mes idées en groupe	<input type="checkbox"/> OUI	0	<input type="checkbox"/> NON 1
3. J'encourage les membres de mon équipe	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
4. Lorsque je participe à une tâche de groupe, je fais de mon mieux pour contribuer à la réalisation d'un objectif commun	<input type="checkbox"/> OUI	1	<input type="checkbox"/> NON 0
<b>Résultat</b>			
Recommandations : Si votre score est inférieur à 3, vous pouvez améliorer vos compétences en utilisant « Travail en équipe ».			

## MOTIVER LES AUTRES

<https://fys-forums.eu/en/fys-toolkit/leadership-skill-training-modules/121-motivating-others>

## TRAVAIL D'ÉQUIPE ET COLLABORATION

Vous pouvez faire cette activité amusante avec vos camarades de classe ou vos amis, ou même le faire vous-même, mais vous devez imaginer comment le résultat pourrait changer si vous aviez d'autres personnes avec vous.

Divisez le groupe en équipes (3-5 membres).

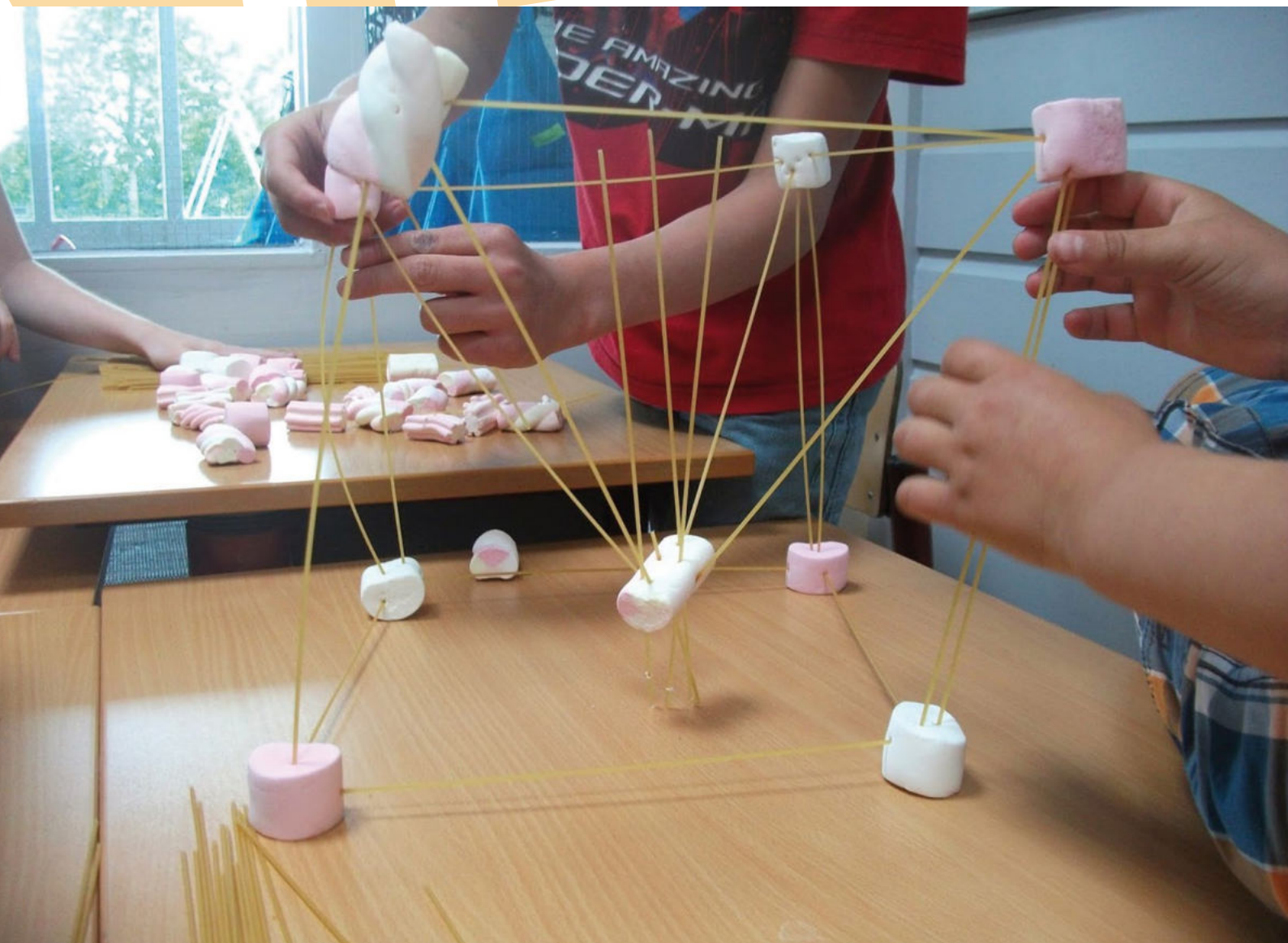
Chaque équipe a besoin d'un mètre de ruban adhésif, d'un mètre de ficelle, de 20 spaghettis (non cuits, bien sûr) et d'un marshmallow. Mettez un ou deux petits ciseaux à la disposition de toutes les équipes du groupe pendant l'activité.

Donnez à chaque équipe le ruban adhésif, la ficelle, les spaghettis et le marshmallow. Donnez à chaque équipe l'accès aux ciseaux (il n'est pas nécessaire que chaque équipe ait les siens).

Lisez les instructions suivantes à toutes les équipes en même temps.

Chaque équipe dispose de 18 minutes pour construire la structure la plus haute et autonome en utilisant les matériaux fournis à chaque groupe. Le marshmallow doit être fixé au sommet de la structure que vous construisez. Après 18 minutes, je mesurerai la hauteur de chaque structure qui reste debout avec le marshmallow au sommet. Le gagnant est l'équipe dont la structure qui tient seule debout est la plus haute.

Répondez à toutes les questions que les équipes peuvent avoir et prévenez les groupes du début de l'activité dans les 30 secondes. Après 30 secondes, démarrez l'activité et reculez. Surveillez les équipes pour vous assurer qu'elles respectent les règles du jeu. Rappelez-leur que le marshmallow doit se trouver au



sommet de la structure et que la structure elle-même doit tenir seule debout lorsque l'activité se termine. Dites-leur combien de temps s'est écoulé jusqu'à ce que 18 minutes se soient écoulées. Au bout de 18 minutes, mesurez les structures créées conformes aux règles et qui sont toujours en place. Après avoir annoncé le gagnant (en supposant qu'une structure reste en place après la fixation du marshmallow), montrez aux participants le clip vidéo YouTube de The Marshmallow Challenge.

Questions de suivi à poser au groupe pour faciliter la discussion et l'apprentissage ultérieur :

- **Y avait-il quelqu'un qui a pris en charge la direction de la construction de votre statue dans votre équipe ? Qui était-ce et qui a décidé qui serait le « chef » ?**
- **Si vous n'aviez pas de « chef », pensez-vous que la désignation d'un « chef » aurait pu être utile ?**
- **Si vous aviez un « chef », comment faisait-il/elle ? Parmi les compétences développées dans le kit pédagogique que nous avons apprises jusqu'à présent, quelles techniques avez-vous utilisées ?**
- **Dans quelle mesure les membres de votre équipe ont-ils apporté leur aide dans le processus de construction de la plus haute structure ? Est-ce que l'un des membres s'est avéré être un expert ?**
- **Des membres de l'équipe ont-ils arrêté l'activité, par frustration avec d'autres membres ou pour toute autre raison ? Qu'auriez-vous pu faire pour que tous les membres du groupe restent pleinement engagés ?**
- **Avez-vous eu l'impression que les idées de tout le monde ont été bien écoutées pendant l'activité ?**
- **Qu'avez-vous ressenti à l'approche de la limite de temps ? La pression a-t-elle augmenté ? Si oui, cette pression a-t-elle été utile ou non ?**
- **Rétrospectivement, qu'auriez-vous pu faire de mieux pour améliorer votre capacité à stimuler le processus ?**
- **Avez-vous pratiqué l'observation ? D'où auraient pu provenir de nouvelles idées compte tenu de votre contrainte de temps ?**
- **Avez-vous célébré de petites victoires ? Si oui, comment avez-vous fait cela ?**

Adapté de :

<http://www.leadershipchallenge.com/resource/challenging-the-process-with-the-marshmallow-challenge.aspx>

#### **PRISE DE DECISION - ADAPTÉ DU « PROJET FUTURE YOUTH SCHOOL FORUM »**

<https://fys-forums.eu/en/fys-toolkit/leadership-skill-training-modules/118-decision-making-skills>

#### **RÉSOLUTION DE PROBLÈMES- ADAPTÉ DU « PROJET FUTURE YOUTH SCHOOL FORUM »**

<https://fys-forums.eu/en/fys-toolkit/leadership-skill-training-modules/124-problem-solving-dealing-with-a-setback>

#### **CRITIQUES CONSTRUCTIVES - ADAPTÉ DU « PROJET FUTURE YOUTH SCHOOL FORUM »**

<https://fys-forums.eu/en/fys-toolkit/leadership-skill-training-modules/117-constructive-feedback>

#### **GESTION DU STRESS - ADAPTÉ DU « PROJET FUTURE YOUTH SCHOOL FORUM »**

<https://fys-forums.eu/en/fys-toolkit/leadership-skill-training-modules/125-stress-management>

#### **RÉSOLUDRE LES CONFLITS - ADAPTÉ DU « PROJET FUTURE YOUTH SCHOOL FORUM »**

<https://fys-forums.eu/en/fys-toolkit/leadership-skill-training-modules/116-conflict-management>

#### **NÉGOCIER ET PERSUADER - ADAPTÉ DU « PROJET FUTURE YOUTH SCHOOL FORUM »**

<https://fys-forums.eu/en/fys-toolkit/leadership-skill-training-modules/123-negotiation-and-persuasion>

# WALK

#walktheglobalwalk



Regione Toscana



OXFAM  
Italia

intercultura



This Publication was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of <name of the author/partner> and do not necessarily reflect the view of the European Union

Ce volume a été publié avec le soutien financier de l'Union Européenne. Ses contenus n'engagent que le responsable du projet et leurs auteurs et ne peuvent en aucun cas être considérés comme une expression des positions de l'Union européenne.



Bucharest  
City Hall



CARDET



ISTARSKA | REGIUNE  
ZUPANIJA | ISTRIANA



act:onaid

