

# LES EXPERIENCES DE VIE

Présenté par CREASOL

## 1. Source

Du Bilan personnel au Projet professionnel, Recueil d'exercices, Comité pédagogique d'ALEAP.

## 2. Description

Fiche 5 : Les Expériences de Vie, à classer de la plus désirable à la moins désirable puis de la plus réalisable à la moins réalisable.

## 3. Objectifs

*Selon les termes du référentiel :*

UF1 - Bilan personnel et professionnel

- Pouvoir utiliser les concepts de valeurs, compétences, ressources, freins et moteurs
- Etre capable d'exprimer ses valeurs, ses centres d'intérêt, ses leviers et ses freins
- Nommer et mettre en lien les éléments de son parcours
- Etre capable de prendre conscience de ce qui fait avancer, identifier ce qui peut initier le changement
- Tirer parti des caractéristiques de l'environnement afin de mettre en œuvre des actions positives pour soi en tenant compte de ses ressources et freins.
- Etre capable de se reconnaître des compétences, des ressources, du potentiel (se valoriser)

*Selon le centre :*

L'outil fait appel à l'imagination et permet de faire ressortir les goûts, les centres d'intérêt et les valeurs.

## 4. Public

Adultes / Convient aux personnes non-francophones.

## 5. Matériel

Copie des 3 tableaux.

## 6. Analyse de l'outil



*Les participants sont-ils acteurs du processus ?*

✓ Oui.

*En quoi l'outil est-il mobilisateur ?*

✓ Il permet de faire le point sur ses attentes et ses envies.



*En quoi l'outil permet-il de porter un regard positif sur le parcours professionnel, formatif, personnel ?*

✓ L'outil recadre le « possible ».

*Cet outil permet-il de valoriser le participant à partir de là où il se trouve dans son parcours ?*

✓ Oui, c'est plein d'optimisme, on peut réaliser ses rêves.



*Cet outil permet-il au participant de porter un regard analytique sur son parcours ?*

✓ Oui, puisqu'il permet d'analyser les projets ou de trouver un plan « B » de parcours.



*Cet outil favorise-t-il le respect ? Est-il rassurant, sécurisant ?*

✓ L'outil permet de mieux découvrir la personnalité de chacun, de se rappeler que les rêves ne sont pas inutiles.



*Cet outil ouvre-t-il le champ des possibles, des perspectives positives pour le futur ?*

✓ L'outil ouvre aux plans « B », aux pistes de solutions pour réaliser ses projets.



*Cet outil est-il conçu pour un public spécifique ?*

✓ L'outil convient à un public d'adultes et il est également adapté pour les personnes non-francophones.



*Cet outil s'appuie-t-il sur le groupe en tant que collectif et facilitateur ?*

✓ Oui, chacun écoute, donne des conseils, partage ses envies, ...