



Fiche technique pour les mentors



3. ENTREVUES DE REPERAGE SUR MES FORCES

Phase de mentorat	Dimension	Durée (minutes)	Nombre de participants (min/max)
Cercles de mentorat	Connaissance de soi	30 min	3
éléments de la dimension Learning-2-Learn ; (retrouvez le contenu dans le schéma des 5 dimensions L2L https://docs.google.com/document/d/1xSC3DpKGDpWwcKdSTnx4SnKsPmMQMG50/edit)	Réfléchir sur les expériences passées Évaluer ses propres forces Évaluer ses propres limites Comprendre ses propres motivations Localiser ses propres intérêts Évaluer ses propres aspirations		
Mots clés (pour les résultats de recherche Google en ligne)	Forces de caractère, perspicacité, ressources, motivation, entretiens		





Le but de l'activité

Décrivez ce que l'activité fera/aidera à développer chez la mentorée.

Cette activité aidera les mentorées à explorer leurs forces personnelles et d'autres ressources et compétences en identifiant les forces en elles-mêmes et chez les autres en fonction de leurs expériences et situations réelles. Ce faisant, les mentorées devraient acquérir un aperçu et une connaissance de leurs forces et de leurs ressources, améliorant ainsi la possibilité de les renforcer. Connaître et prendre conscience de ses forces et apprendre à les reconnaître sont à la fois motivants et utiles lorsqu'il s'agit de créer des améliorations durables dans la vie.

Préparation

**Que devra faire le mentor pour être prêt à terminer l'activité ?
Imprimer ? Préparer ? Organiser ? Type d'environnement physique, etc.**

« Stylos & courrier » permet à chaque participant d'enregistrer les informations reçues. Imprimez le document - Entretien sur le repérage des points forts. Un pour chaque groupe. Utilisez les informations de soutien « Mes points forts » pour promouvoir une identification facile des points forts présentés lors de l'entretien.

Incluez les résultats de Mes forces de caractère du sondage en ligne de VIA comme source d'inspiration.

Application

Description de la façon dont l'activité sera enseignée et complétée, étape par étape.

INSTRUCTIONS

Cette activité est mieux adaptée pour être complétée après avoir terminé l'activité de recherche des **forces de caractère**.

Introduisez l'exercice en passant par un exemple. Demandez à une mentorée qui acceptera de répondre à la question en séance plénière soit par cet exemple : « Parlez-moi de la meilleure journée durant laquelle vous vous souvenez avoir pris vos responsabilités », ou vous pouvez proposer vos propres questions. Tout au long de l'histoire, posez des questions ouvertes à la participante pour en savoir plus sur ce qu'elle a fait et aller plus loin dans l'histoire. Montrez au groupe comment vous prenez des notes sur des post-it. Chaque





fois que vous entendez quelque chose qui représente une force qu'elle a utilisée, écrivez cette force sur un post.


Divisez les grands groupes en petits groupes de 3.

L'un sera l'intervieweur, l'autre sera l'auditeur et le troisième, l'interviewé. Chaque personne interrogée disposera de 7 à 10 minutes pour raconter son histoire et de 3 minutes pour obtenir des commentaires.

Une fois l'entretien terminé, l'auditeur fera part de ses commentaires à la personne interrogée et lui dira quels sont ses points forts à partir de son histoire. Elle placera le post-it devant elle (ou sur elle si vous voulez lui donner une touche plus personnelle et amusante), tout en racontant pourquoi elle a choisi de lui donner cette force. D'autres commentaires positifs sont également les bienvenus.

Après l'activité, parlez aux mentorées de l'effet que cette activité a eu sur elles et comment elles peuvent l'utiliser à l'avenir.

Demandez aux participants de noter les points forts qui leur ont été donnés (prenez une photo du post-it ou écrivez-les)

 Lien direct vers le document d'activité sur la plateforme d'apprentissage	Apprendre encore plus
https://upsim.aidlearn.eu/en/	<i>Forces de caractère :</i> https://www.viacharacter.org/character-strengths





Outil d'activité

Cette activité vise à créer un dialogue sur les points forts en s'interviewant les uns les autres et en améliorant la prise de conscience des points forts des autres.

Par groupes de 3 personnes, vous réaliserez les entretiens.

La première personne est l'intervieweur

La deuxième personne est l'interviewé

La troisième personne est l'observateur, qui écoute et repère les forces et les ressources révélées dans le dialogue.

Utilisez le document sur les points forts et écrivez les points forts que vous entendez lors de l'entretien. Vous êtes les bienvenus pour écrire toutes les ressources, compétences ou réussites et les appliquer dans vos commentaires. N'hésitez pas à poser vos propres questions.

QUESTIONS D'ENTRETIEN DIRECTEUR

1. Quel genre de choses quotidiennes aimez-vous faire ?
2. Qu'est-ce qui fait une très bonne journée pour vous ?
3. Parlez-moi de la meilleure journée dont vous vous souvenez avoir vécu ?
4. Que décririez-vous comme votre réalisation la plus importante ?
5. Lorsque vous êtes à votre meilleur forme, que faites-vous ?
6. Selon vous, quelles sont les choses les plus énergisantes que vous faites ?
7. Parlez-moi d'une situation où vous avez senti que vous étiez vraiment vous-même.
8. Avez-vous une vision pour l'avenir ? De quoi s'agit-il ?
9. Qu'attendez-vous le plus du futur ?
10. En pensant à la semaine prochaine, que ferez-vous lorsque vous serez à votre meilleur forme ?

