

## Fiche technique pour les mentors



### 1. PRIORISER LES DOMAINES DE VALEUR

Phase de mentorat	Dimension	Durée (minutes)	Nombre de participants (min/max)
Cercles de mentorat	Connaissance de soi	20	2-5
Éléments de la dimension Learning-2-Learn	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réfléchir aux expériences passées</li> <li>- Évaluer ses propres forces</li> <li>- Évaluer ses propres limites</li> <li>- Comprendre ses propres motivations</li> <li>- Localiser ses propres centres d'intérêt</li> <li>- Évaluer ses propres aspirations</li> </ul>		
Mots clés (pour les résultats de recherche Google en ligne)	Priorisation, attention, conscience de soi, évaluation des aspirations		

#### Le but de l'activité

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

Cette activité aidera les participants à hiérarchiser leurs objectifs et ce qui est le plus important dans leur vie. L'expérience de pensée du professeur de philosophie, en particulier, peut être un excellent moyen de réfléchir à ses besoins et à ses souhaits et à la manière de les hiérarchiser.



### Préparation

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

Imprimez la fiche d'activité pour les participants  
Préparez les stylos/crayons  
Suivez les instructions dans les paramètres de l'application

### Application

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

En complétant cette activité, le participant gagnera en clarté sur l'importance de prioriser les objectifs de vie, les besoins et les souhaits pour sa satisfaction dans différents domaines de sa vie.

Les mentorées seront guidées tout au long de l'activité par le mentor. Les questions directrices et l'expérience de réflexion de l'activité aideront les participants à planifier leurs priorités les plus importantes et l'attention qu'elles leur accorderont.

- 1) Présentez l'activité et lisez l'expérience de pensée du professeur de philosophie avec les mentorées et discutez-en ensuite.
- 2) Demandez aux mentorées de refléter ce qui est le plus important pour elles pour une vie satisfaite et écrivez-le sur la feuille d'activité
- 3) À partir de la réflexion précédente, les participants dresseront une liste de leurs priorités les plus importantes et les classeront dans le tableau fourni. Suivi par le classement de la quantité d'attention accordée à chaque priorité.

Enfin, ce tableau donnera à la mentorée un aperçu visuel de ses priorités et de l'attention qui lui est accordée actuellement, à partir duquel elle pourra évaluer dans quelle mesure elle est satisfaite de sa hiérarchisation actuelle des besoins et des souhaits et ce qui peut être changé s'il ne l'est pas.



Lien direct vers le document d'activité sur la plateforme d'apprentissage

### Apprendre encore plus

<https://upsim.aidlearn.eu/en/>

*Source d'inspiration et où les mentors peuvent-ils en savoir plus sur cette approche/méthode/type d'outil ? (le cas échéant)*







## Outil d'activité

# DOMAINES DE VALEUR



### Le professeur de philosophie

**Lorsque vous êtes tiraillé entre différents choix et exigences de la vie, savez-vous quoi prioriser ? Êtes-vous conscient de ce que vous appréciez le plus ? Qu'est-ce qui donne un sens à votre vie ?**

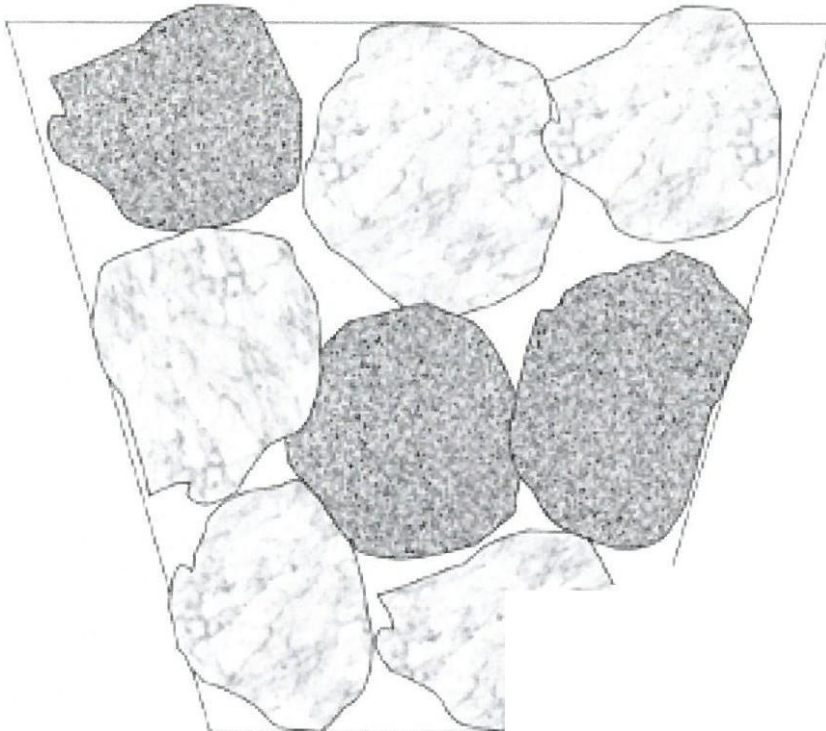
La plupart d'entre nous peuvent exprimer ce qui est important au travail, mais nous ne pouvons pas exprimer ce qui est important dans la vie. Souvent, c'est un accident ou une maladie qui réveille une personne de la cécité de la vie quotidienne et crée une force de changement. Mais faut-il vraiment qu'il y ait un accident pour que nous prenions conscience de ce qui est important dans la vie ?

Imaginez que vous avez 90 ans et que vous êtes dans une maison de retraite, que vous repensez à votre vie. De quoi seriez-vous le plus fier ? De quoi ne pourriez-vous pas vous passer ?





Qu'est-ce qui vous rendrait le plus heureux si vos enfants ou petits-enfants vous décrivaient ?



## Le professeur de philosophie

Cette histoire bien connue du professeur de philosophie en est une bonne illustration.

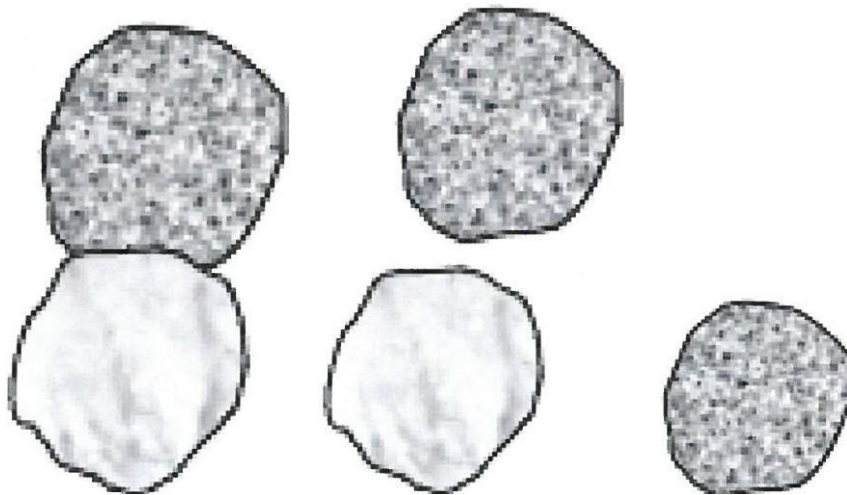
Un professeur de philosophie a mis des pierres dans un bol en verre. Il a demandé à ses élèves de lui dire quand le bol était plein. Lorsque les pierres ont atteint la bordure supérieure, les étudiants lui ont dit qu'elle était pleine. « En êtes-vous sûrs ? », demanda le professeur, qui continua à mettre des cailloux dans le bol en verre. Faites-moi savoir quand il sera plein maintenant, dit-il. OK, maintenant c'est plein, dirent les élèves quand les cailloux atteignirent la bordure supérieure. Vraiment, questionna le professeur qui commença à remplir le bol de sable. Il a fallu beaucoup de sable pour remplir tout le bol. Les étudiants se turent.





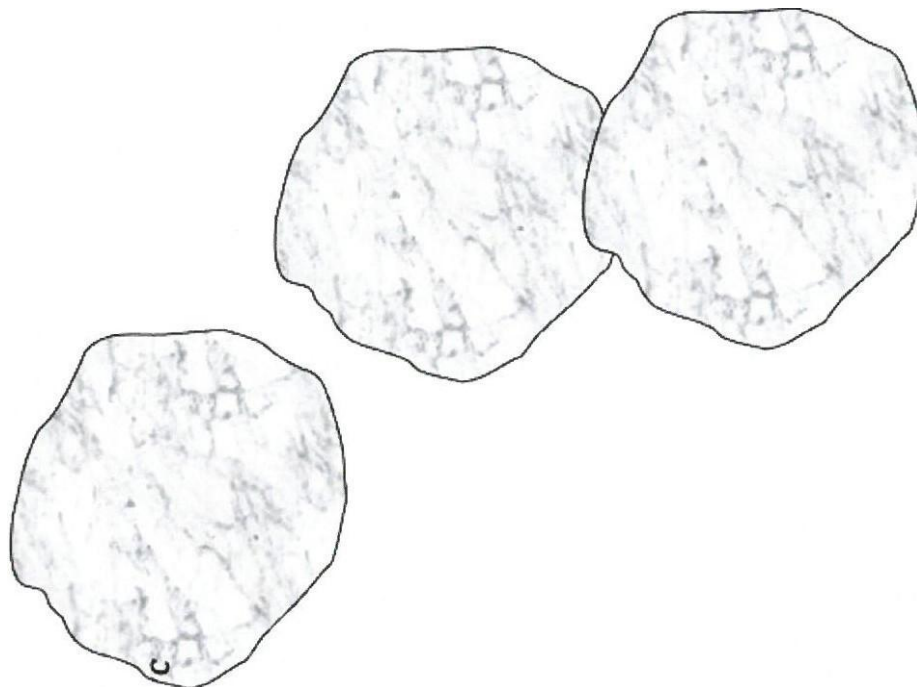
Imaginez maintenant que les pierres sont ce qui est le plus important dans la vie, les choses sans lesquelles vous ne pouvez absolument pas vivre, les choses sans lesquelles vous souffririez. Imaginez ensuite que les cailloux sont les choses amusantes à faire ou à avoir, mais dont vous pourriez vous passer comme par exemple, des jantes cool sur la voiture, d'un grand écran de télévision ou de la « bonne » étiquette de jeans ! Alors imaginez que le sable n'est que le bruit quotidien qui remplit notre temps. Cela ne contribue en rien à nos objectifs dans la vie ou à nos carrières. Imaginez que nous commençons à remplir le bol avec le sable en premier ?

Imaginez que vous commencez à ramasser les pierres du bol en verre et qu'elles représentent ce qui est le plus important pour vous, des choses dont vous souffririez vraiment sans. Quels mots auraient vos pierres ?





## Quels mots sont écrits sur vos pierres?



### Vous priorisez ? Qu'est-ce qui est le plus précieux pour vous dans la vie ?

Notez ce que vous appréciez le plus dans le tableau ci-dessous. Établissez des priorités. La zone la plus importante est égale à 1, la deuxième zone la plus importante est égale à 2, et ainsi de suite.

Pensez à l'attention, à l'intérêt et à l'énergie que vous accordez à chaque domaine . La zone à laquelle vous accordez le moins d'attention est égale à 1, tandis que la zone à laquelle vous accordez le plus d'attention est égale à 2, et ainsi de suite.





Regardez l'équilibre entre vos priorités. Êtes-vous heureux? Vivez-vous la vie avec les domaines que vous appréciez le plus au sommet ? Que voulez-vous changer ?

## Attention prioritaire

