



Fiche technique pour les mentors



4. LA ROUE DE LA SATISFACTION DE VIE

Phase de mentorat	Dimension	Durée (minutes)	Nombre de participants (min/max)
Cercles de mentorat	Connaissance de soi	30	2-5
Éléments de la dimension Learning-2-Learn	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre ses propres motivations - Localiser ses propres centres d'intérêt - Évaluer ses propres aspirations 		
Mots clés	Vie, conscience, valeurs, motivation, satisfaction		

Le but de l'activité

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

Cette activité vise à motiver et inspirer les participants à réfléchir sur leur situation actuelle dans plusieurs domaines de la vie et leur satisfaction à l'égard de ceux-ci.

Sur la base de ces réflexions, les participants doivent prioriser un ou deux domaines de leur vie sur lesquels travailler et s'améliorer, en identifiant et en comprenant le moteur de leurs valeurs et motivations, en fixant des objectifs spécifiques et des points d'attention pour leur vie future.

Une vision claire des domaines de la vie qui nécessitent une attention et un changement rend plus accessible la réalisation du changement souhaité et sa recherche.





Préparation

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

Imprimez l'outil d'activité
Prévoyez des 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, la participante gagnera en clarté sur sa satisfaction actuelle dans les différents domaines de sa vie.

La mentorée sera guidée tout au long de l'activité par le mentor. Utilisez les questions directrices pour aider la mentorée à formuler un plan ;

1. Présentez et discutez de différents exemples de domaines de la vie avec la mentorée. Il peut s'agir de domaines tels que la famille, la santé, etc. Le mentor peut inclure ses propres suggestions de domaines de la vie à inclure. L'important est d'illustrer et d'amorcer le processus de réflexion, de repérer les domaines de sa vie qui ont du sens pour la mentorée.
2. Demandez à la mentorée de réfléchir aux domaines de la vie qu'elle estime importants pour elle et de sélectionner 8 huit domaines (les domaines sur la roue de la vie dans l'outil d'activité sont des suggestions).
3. Ajoutez les domaines sélectionnés à sa roue de la satisfaction de vivre.

La mentorée doit ensuite classer chaque domaine avec un score de 1 à 10.

- 1 signifie qu'elle n'est pas satisfaite et voit un besoin de changement.
- 10 signifie que la mentorée est entièrement satisfaite de ce domaine.

Sur la base du score, la mentorée doit ensuite tracer une ligne suivant les scores choisis. Cela crée une image visuelle de la façon dont sa vie est équilibrée. Donnez à la mentorée le temps de réfléchir un instant à l'image.

Enfin, demandez aux mentorées de choisir un domaine qu'elles aimeraient améliorer et de créer un plan d'action pour effectuer le changement.





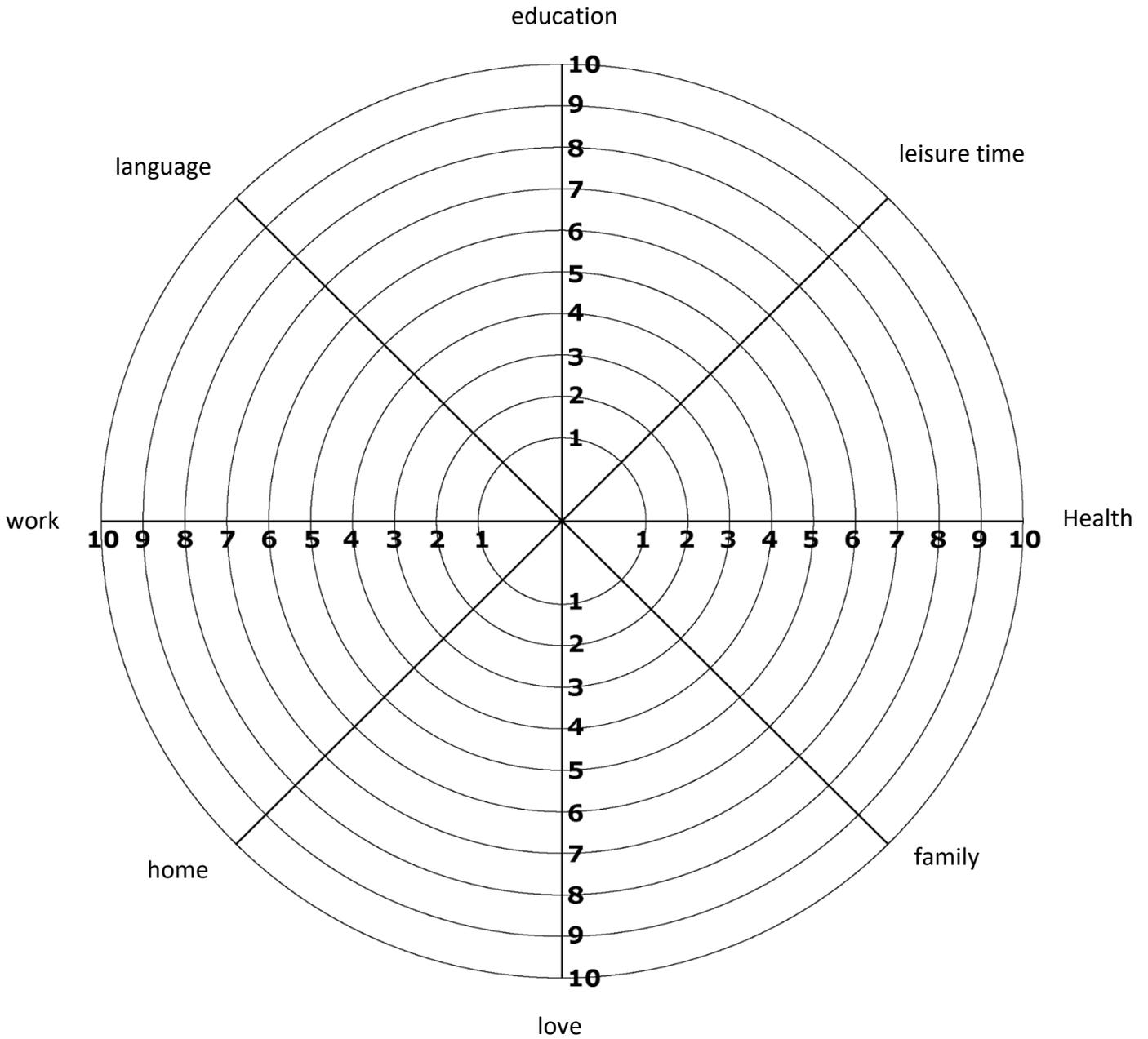
 Lien direct vers le document d'activité sur la plateforme d'apprentissage	Apprendre encore plus
https://upsim.aidlearn.eu/en/	<i>Source d'inspiration et où les mentors peuvent-ils en savoir plus sur cette approche/méthode/type d'outil ? (le cas échéant)</i>





Outil d'activité

La roue de la vie





01. CE QUE JE SOUHAITE-MODÈLES

Aidez-vous à avoir une perception de ce qui se passe maintenant et une plus grande connaissance du cheminement vers ce que vous souhaitez.

02. The Wheel of Life

The Wheel of Life shows us the most common and important areas for us humans.

By filling out how things are right now in these sections you can get a good grasp of strengths and important areas in life where you can develop further.

Mark every section where you would say you are right now, from 1 to 10, where 10 is the best.

Make a line or mark with a colour at which level you are now.

03. Reflections on the Wheel of Life

Look at the lines or colours in the Wheel of Life. When you look at it – what do you see? What thoughts come to you? What do you feel? What moves you the most? What surprises you the most? Is there something you are proud of? Something you are sad about? What is the most important thing to start with? What works fairly ok?

Si vous répondez 10 dans chaque section de la Roue de la Vie, comment serait la vie alors ?





Veuillez écrire ci-dessous.





--	--

Pensez à ce que vous devez faire dans chaque domaine pour vous rapprocher de 10.

N'hésitez pas à créer trois niveaux parmi vos réponses :

- 1) Je peux influencer ça
- 2) J'ai besoin d'impliquer les autres pour influencer cela
- 3) Je ne peux pas influencer ça

Que pouvez-vous faire pour avancer d'un ou deux pas ?

Comment ça marche?

Faites une carte de votre situation de travail. Écrivez ce que vous faites souvent, parfois ou rarement, et évaluez ce que vous aimez beaucoup faire. Ce qui ne vous dérange pas de faire et ce que vous n'aimez pas faire. Lorsque vous aurez terminé, vous obtiendrez une image de votre équilibre de travail. Qu'est-ce qui est prédominant ? Quelles sont les choses que vous n'aimez pas ? Comment évaluez-vous votre situation quand vous regardez ce que vous avez rempli ?

Revenons encore aux questions :

- 1) Ce que je peux influencer
- 2) Ici, j'ai besoin d'impliquer les autres pour influencer
- 3) Je ne peux pas influencer

