

## Fiche technique pour les mentors



### 5. VISIONS ET RÊVES

Phase de mentorat	Dimension	Durée (minutes)	Nombre de participants (min/max)
Cercles de mentorat	<b>Établissement d'objectifs &amp; Planification</b>	30	2-5
<b>Éléments de la dimension Learning-2-Learn</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer des objectifs à long terme</li> <li>- Trouver des cibles d'apprentissage significatives</li> <li>- Identifier des stratégies efficaces</li> <li>- Planifier les étapes</li> </ul>		
<b>Mots clés</b>	Rêves, objectifs, planification, établissement d'objectifs, développement		

#### Le but de l'activité

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

Cette activité motivera les participants à réfléchir à tous les exercices précédents et à toutes leurs visions et rêves après avoir réfléchi aux qualités dont ils sont le plus fiers et à leurs forces, compétences et capacités de manière holistique. La matrice de réalisation leur fournira un aperçu général.



### 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  
Préparez les stylos/crayons et le papier  
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 réfléchira et combinera les exercices précédents pour visualiser ses rêves, ses capacités, ses forces motrices, ses traits et ses domaines de valeur et formuler un rêve concret et détaillé, des objectifs et des possibilités pour les atteindre.

- 1) Présenter et parler de l'activité avec les mentorées.
- 2) Demandez aux mentorées de réfléchir à tous les exercices précédents et de remplir la matrice d'accomplissement.
- 3) Discutez avec les participants du déroulement de l'exercice ainsi que de leurs matrices d'accomplissement respectives (matrices).
- 4) Demandez aux mentorées d'écrire une vision détaillée de ce qu'elles veulent et de ce dont elles rêvent, qui est renseignée et inclue les points depuis leur matrice de réalisation.



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

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

### Apprendre encore plus

*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

# VISIONS ET RÊVES

### Accomplissement

Il est temps de résumer les connaissances que vous avez acquises grâce aux exercices.

Notez les qualités que vous avez et dont vous êtes le plus fier, ce dans quoi vous excellez et aimez faire. Notez les forces motrices que vous avez et ce dont vous ne pourriez pas vous passer dans un travail. Notez les valeurs de base les plus importantes pour vous, dans la vie et au travail.

## Capacités des traits

Forces motrices

Rêves

Zone de valeur





## Que voulez-vous ?

Lorsque vous lisez le résumé de votre matrice de réalisation, que voyez-vous ? Que pensez-vous qu'une personne avec ces réponses serait apte à faire ? Qu'est-ce qui devient plus clair lorsque vous regardez l'image de l'accomplissement ?

Réfléchissez à ce que vous voulez. Formulez un, deux, jusqu'à trois rêves ou directions qui vous intéressent. Écrivez ce que chaque rêve vous fait ressentir lorsque vous le vivez. Rendez-le éloquent et richement détaillé. Qu'est-ce que cela fait d'être là ? A quoi ressemble la vie de tous les jours, un jour de semaine ou une semaine ordinaire ? Qu'est-ce que cela fait d'être là ? N'hésitez pas à écrire tout ce qui vous passe par la tête. Aucun détail n'est petit ou insignifiant ici.

À quoi dites-vous oui et à quoi dites-vous non dans votre rêve ? Tout vient avec un avantage et à un coût.

Si vous voulez visualiser encore plus votre rêve, faites semblant de retrouver un vieil ami dans cinq ans. Réfléchissez à ce dont vous seriez le plus fier de lui raconter. Décrivez à quoi ressemble votre vie à votre ami. Quel âge avez-vous ? Comment vivez-vous ? N'hésitez pas à l'écrire.

Réfléchissez à ce que vous pensez qu'il faut pour arriver à chaque rêve. Comparez les uns aux autres. Réfléchissez à ce que vous êtes prêt à investir pour les atteindre si vous le souhaitez ?

