



Fiche technique pour les mentors



7. MUR DES MERVEILLES

Phase de mentorat	Dimension	Durée (minutes)	Nombre de participants (min/max)
<i>Cercles de mentorat</i>	Connaissance de soi Établissement d'objectifs & Planification	90	1-5
Éléments d'apprentissage-2-apprendre	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre ses propres motivations - Localiser ses propres centres d'intérêt - Évaluer ses propres aspirations - Développer des objectifs à long terme 		
Mots clés	Prise de conscience, motivations, objectifs et attentes, visualisation,		

Le but de l'activité

Décrivez ce que l'activité fera/aidera à développer chez le mentoré.

Le but de cette activité est d'aider les mentorées à visualiser leurs objectifs. Cela crée une motivation intérieure pour atteindre ces objectifs et favorise la pensée positive, ce qui les aidera à rester sur la bonne voie. Savoir que vous travaillez pour atteindre vos objectifs de vie est un puissant facteur de motivation.

De nombreuses études ont montré que la pratique mentale (par la visualisation) peut effectivement améliorer les compétences en tant que pratique réelle. Lorsque nous visualisons une action, les mêmes régions du cerveau sont stimulées que lorsque nous l'exécutons, et les mêmes réseaux de neurones sont créés.





Préparation

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

Chaque mentorée doit avoir une tablette ou un ordinateur ; Les magazines et le papier sont des alternatives possibles, mais plus restreintes

Imprimez l'outil d'activité **Wonderwall** .

Suivez les instructions dans la section application.

Application

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

1. Introduction : changer ou ne pas changer, telle est la question !
 - Laissez vos filleuls lire les informations sur Jean-Paul Sartre et Aristote.
 - Demandez-leur auquel des deux ils peuvent s'identifier le plus et lancez une discussion. Les questions suivantes pourraient vous aider :
 - Qui croit en la foi ? Ou pensez-vous que nous pouvons changer notre destination ?
 - Pouvons-nous développer davantage nos qualités ou sont-elles celles avec lesquelles nous sommes nés, celles qui resteront avec nous pour le reste de nos vies ?
 - Êtes-vous d'accord avec l'affirmation « une bonne vie est une vie dans laquelle nous établissons nos objectifs ? » Cela signifie-t-il que nous avons eu une mauvaise vie si nous n'avons pas établi nos objectifs ?

Expliquez ensuite à vos mentorées en quoi consiste cette leçon et pourquoi elle peut aider à visualiser vos objectifs de vie.

2. Comment créer un tableau en termes de technicité ?
 - Faites une démonstration à vos mentorées sur la façon de créer un tableau sur Pinterest et épinglez des éléments sur leur tableau (ou développez un manuel étape par étape pour eux).

Les manuels suivants peuvent vous aider à vous familiariser avec Pinterest :

- <https://www.dreamgrow.com/a-beginners-guide-to-pinterest/>
- <https://help.pinterest.com/en/guide/all-about-pinterest>
- <https://www.makeuseof.com/tag/your-guide-to-pinterest/>

Vous vous sentez un peu incertain à propos de Pinterest ? Ensuite, il y a **2 autres options** :

- a. Vous pouvez fournir des magazines et demander à vos mentorées de découper des images et les coller sur une feuille de papier. L'avantage, c'est que votre filleul peut accrocher son Wonderwall sur le frigo de la maison pour lui rappeler quotidiennement ses objectifs de vie.





- b. Laissez vos mentorées développer leur Wonderwall dans Word. De cette façon, vous pouvez l'imprimer et les mentorées peuvent emporter leur Wonderwall à la maison.

Les inconvénients de ces 2 options sont bien sûr que vos filleuls ne peuvent ajouter que du texte et des images et que leurs Wonderwalls seront assez statiques. Pinterest vous permet d'ajouter des vidéos, des articles, des blogs, etc., et est plus dynamique car il se développera au fil du temps.

3. Comment créer un tableau en termes de contenu ?

- Passez en revue les questions inspirantes ensemble afin que vos mentorées puissent poser des questions si elles en ont.
- Donnez ensuite à vos mentorées un peu de temps pour réfléchir à leurs objectifs de vie, que ce soit en séance ou à la maison. Si elles sont en séance, dites-leur qu'elles peuvent se promener dehors ou chercher un endroit calme pour réfléchir à leurs objectifs de vie.

Assurez-vous que chaque mentorée dispose d'un ordinateur (ou d'un papier) sur lequel travailler.

Votre travail en tant qu'enseignant à ce stade consiste principalement à répondre à des questions techniques liées à Pinterest et pour inspirer les mentorées qui n'ont aucune idée de leurs objectifs de vie.

4. Réflexion

Un Wonderwall est un instrument très personnel. Alors ne forcez pas vos filleuls à partager leur Wonderwall devant tout le groupe. Vous pouvez bien sûr toujours demander s'il y a des volontaires qui souhaitent partager leur Wonderwall.

- Une fois que vos mentorées ont créé leur Wonderwall, vous pouvez avoir une autre session de discussion pour réfléchir à leur travail.

Les questions suivantes pourraient vous aider :

- A-t-il été facile/difficile de définir vos objectifs de vie ?
- Vos objectifs de vie sont-ils plus professionnels ou plus personnels ? Ou les deux ?
- Comment ce cours peut-il vous aider à atteindre vos objectifs de vie ?
- Que pouvez-vous et allez-vous faire maintenant avec ce Wonderwall ?
 - Après cette discussion, dites-leur que vous reviendrez sur ce Wonderwall lors de la prochaine session pour vérifier si ce Wonderwall les a aidées à rester motivées tout au long du cours.



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

Apprendre encore plus

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



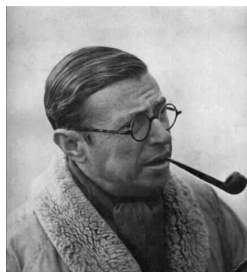




Outil d'activité

1. Changer ou ne pas changer, telle est la question !

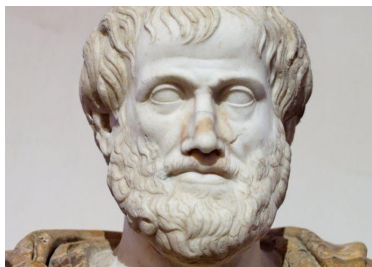
Lisez à propos de ces deux angles possibles de 2 philosophes célèbres.



Jean-Paul Sartre : « L'homme n'est que ce qu'il en fait lui-même. Et « moi seul donnerai un sens à ma vie ».

-> *'Choisissez qui vous êtes ou qui vous voulez devenir.'*

(Jean-Paul Sartre est l'un des écrivains majeurs du XXe siècle et le philosophe le plus important de l'existentialisme : une philosophie athée dans laquelle la liberté et la responsabilité des hommes occupent une place centrale.)



Aristoteles : Une bonne vie est une vie dans laquelle nous établissons notre but ou dans laquelle nous utilisons toutes les caractéristiques qui font de nous un être humain. Un humain est « bon » s'il utilise tous les atouts avec lesquels il est né.

-> *'Deviens qui tu es'.*

Aristote était un philosophe grec qui est, avec Socrate et Platon, considéré comme l'un des philosophes classiques les plus influents de la tradition occidentale.

Notez l'inspiration que vous avez tirée de la discussion de la session et/ou ce qui vous a surpris dans cette discussion:





2. Mise en route (Pinterest).

Pour ce test, nous utilisons Pinterest (ou lorsque vous êtes à la maison, vous pouvez également utiliser plusieurs panneaux d'affichage sur le mur). Qu'est-ce que Pinterest ? Il s'agit d'un site de réseau social qui fonctionne comme un babillard numérique. Vous pouvez trouver et épingler des images de partout sur le Web sur votre tableau personnel. Cliquez sur l'image pour plus d'informations.



Si vous souhaitez utiliser Pinterest quotidiennement sur votre ordinateur portable ou votre PC, vous pouvez télécharger le bouton de navigateur Pinterest (<https://help.pinterest.com/nl/article/save-pins-with-the-pinterest-browser-button>). Si vous souhaitez utiliser Pinterest sur votre téléphone, téléchargez simplement l'application.

- Si Pinterest n'est pas disponible. Vous pouvez utiliser les magazines et Internet.

3. Quels sont mes objectifs ?

Maintenant, faisons 1 ou 2 Wonderwalls sur Pinterest (les paramètres peuvent être sur 'privé' sauf si vous souhaitez partager votre tableau).

- Trouvez-vous un endroit calme et demandez-vous ce que vous souhaitez réaliser dans votre vie. Que voulez-vous ? Imaginez que vous êtes allongée sur votre lit de mort et que vous repensez à votre vie. Que devez-vous voir pour mourir en femme heureuse ?

Peut-être que votre réponse n'est qu'un mot. Ou peut-être que plusieurs images surgissent dans votre esprit. Prenez votre temps et laissez les pensées venir.

<p align="center">Planche 1 :</p> <p align="center">Vous savez déjà exactement ce que vous voulez.</p>	<p align="center">Planche 2 :</p> <p align="center">Vous n'êtes pas encore sûr de ce que vous voulez.</p>
<p>Étape 1 : Notez tout ce que vous souhaitez atteindre dans votre vie.</p>	<p>Étape 1 : Posez-vous quelques questions et notez vos réponses (voir 'questions inspirantes' ci-dessous).</p>
<p>Étape 2 : Trouvez des images/textes/vidéos/chansons/etc. qui correspondent ou reflètent vos idées. Ensuite, "épinglez-les" sur votre Wonderwall.</p> <p>Avez-vous trouvé quelque chose de mieux que ceux que vous aviez ? Supprimez les anciens qui ne correspondent plus aussi bien. Laissez votre intuition faire le travail.</p>	





Jetez régulièrement un coup d'œil à votre tableau (ajoutez-le à vos favoris) et ajoutez-y des choses qui vous parlent en fonction de vos objectifs de vie.

Source: <https://christinekane.com/how-to-make-a-vision-board/>

- **Questions inspirantes**

- Essayez de vous souvenir de ce que vous aimiez faire quand vous étiez enfant ?
- Qui étaient vos héros/modèles enfant ? Qui admirez/admirez-vous ? Et pourquoi admirez-vous cette personne ?
- Vous obtenez 3 souhaits : que souhaiteriez-vous ?
- Que feriez-vous si vous saviez que vous n'échoueriez pas ?
- Quels pays/lieux aimeriez-vous visiter ?
- Si vous pouviez être invisible un jour, où iriez-vous ?
- Quel serait votre super pouvoir si vous étiez un super-héros ?
- De quel talent êtes-vous fier ?
- Que disent les autres de vos talents ?
- Que souhaiteriez-vous développer davantage ?
- Qu'est-ce qui vous amène dans un « flux » ?

4. Maintenant quoi ?

Pendant et à la fin de ce cours nous reviendrons régulièrement sur votre Wonderwall. Lorsque vous voyez une image/un texte/une chanson/une vidéo... qui vous inspire pour atteindre vos objectifs, ajoutez-la à votre Wonderwall. Et lorsque vous vous ennuyez dans le bus ou aux toilettes, jetez un coup d'œil à votre tableau et rappelez-vous vos objectifs de vie.

