

**LIBERTÉ
D'ÊTRE MOI-
MÊME**



NIVEAU

Niveau avancé

TRANCHE D'ÂGE

17 – 20 ans

SUJET

Liberté d'être moi-même



RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE ATTENDUS

Connaissance

Comprendre la signification et l'importance de la confiance en soi, de l'auto-direction et de l'établissement d'objectifs pour atteindre le succès et la croissance personnelle.

Compétences

Pratiquer des techniques d'auto-réflexion et d'auto-évaluation pour identifier les domaines de croissance et de développement personnels.

Attitudes

Démontrer une attitude positive envers la croissance et le développement personnel, et maintenir un sentiment d'optimisme et de résilience face à l'adversité.



VIDÉO EXPLICATIVE

Nous avons tous des rêves et des aspirations pour l'avenir. Mais avez-vous déjà senti que vous n'étiez pas assez bon pour les atteindre ? Comme vous n'êtes pas confiant dans vos capacités à les concrétiser ? Eh bien, la vérité est que la confiance en soi est cruciale lorsqu'il s'agit de planifier l'avenir. Et dans cette vidéo, nous allons vous montrer pourquoi.

Lorsque vous manquez de confiance en vous, il est facile de se sentir incapable d'atteindre vos objectifs. Vous pouvez avoir l'impression de ne pas avoir les compétences, les ressources ou les connaissances nécessaires pour faire de vos rêves une réalité. Ce discours intérieur négatif peut entraîner des sentiments d'anxiété, de doute de soi et la peur de l'échec. Et lorsque vous planifiez l'avenir, cela peut être particulièrement difficile.

Lorsque vous développez votre confiance en vous, vous commencez à croire en vous et en votre capacité à atteindre vos objectifs. Plus vous devenez confiant dans vos propres capacités, plus vous êtes susceptible de prendre des risques, d'essayer de nouvelles choses et de poursuivre vos passions. L'un des principaux moyens d'y parvenir est d'être positif dans la façon dont vous vous parlez, ce qui peut entraîner des sentiments d'excitation, de détermination et de motivation pour réussir.

La confiance en soi a également un impact important sur la façon dont les autres vous perçoivent. Lorsque vous avez confiance en vous, vous devenez plus positif et optimiste quant à vos propres capacités, ce qui fait que les autres le remarquent. Vous êtes plus susceptible d'attirer des opportunités, d'établir des relations significatives et d'inspirer les autres à suivre votre exemple.

C'est pourquoi vous devez vous concentrer sur la construction de votre confiance en vous. La construction de la confiance en soi commence par la conscience de soi. Commencez par reconnaître vos propres forces, compétences et talents, et commencez à vous concentrer sur eux. Lorsque vous avez la possibilité de développer de nouvelles compétences, n'ayez pas peur de les saisir. Essayez de vous entourer de personnes positives et solidaires qui croient en vous et en votre capacité à réussir !

N'oubliez pas de pratiquer l'auto-réflexion et la conscience de soi tous les jours et de développer ces compétences de confiance ! La confiance en soi est une compétence qui peut être développée et entretenue au fil du temps - plus vous la pratiquez, plus vous deviendrez confiant.

Alors, lorsque vous planifiez votre avenir, n'oubliez pas que la confiance en vous est la clé ! Croyez en vous, concentrez-vous sur vos points forts et n'ayez pas peur de prendre des risques ! Avec confiance en soi, vous pouvez réaliser tout ce que vous avez en tête et faire de vos rêves une réalité !



QUIZ D'ENREGISTREMENT

Répondez à ce quiz pour vérifier avec vous-même et tester votre confiance en vos propres capacités et votre avenir ! Répondez aussi honnêtement que possible et vérifiez votre score à la fin pour voir comment vous avez fait.

1. Comment vous sentez-vous lorsque vous pensez à vos objectifs futurs ?
 - a. Excité et motivé
 - b. Anxieux et dépassé
 - c. Indifférent ou incertain
2. Avez-vous défini des objectifs spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et limités dans le temps (SMART) pour votre avenir ?
 - a. Oui, j'ai fixé des objectifs clairs et un plan pour les atteindre.
 - b. J'ai quelques idées générales mais je n'ai pas encore créé de plan spécifique.
 - c. Non, je n'ai pas beaucoup réfléchi à mes objectifs.
3. Comment réagissez-vous face à des revers ou à des obstacles dans la poursuite de vos objectifs ?
 - a. Je les vois comme des défis à surmonter et à continuer d'avancer.
 - b. Je me décourage et j'abandonne parfois mes objectifs.
 - c. Je n'ai pas encore fait face à beaucoup de revers.
4. Dans quelle mesure êtes-vous confiant dans votre capacité à atteindre vos objectifs ?
 - a. Très confiante, je crois en moi et en mes capacités.
 - b. Un peu confiant, mais j'ai des doutes et des incertitudes.
 - c. Pas très confiant, je ne sais pas si je peux atteindre mes objectifs.

5. Recherchez-vous le soutien et les conseils des autres dans la poursuite de vos objectifs ?
 - a. Non, je préfère travailler de manière indépendante.
 - b. Parfois, mais j'aime aussi comprendre les choses par moi-même.
 - c. Oui, je cherche activement des conseils et de l'aide auprès des autres.

Corrigé

Pour chaque question, donnez-vous :

- 3 points pour chaque réponse "a"
- 2 points pour chaque réponse "b"
- 1 point pour chaque réponse "c"

Notation des réponses

11-15 points : Vous avez une forte confiance en vos capacités et en l'avenir ! Continuez ce bon travail!

5 à 10 points : Vous avez du travail à faire pour développer votre confiance en vous en ce qui concerne l'avenir, mais vous y arrivez ! Continuez à y travailler en fixant des objectifs clairs et en travaillant vers de petits objectifs pour l'avenir !

1-4 points : Votre confiance en vous pourrait être améliorée ! Commencez par être gentil avec vous-même, prenez soin de vous et entourez-vous de bienveillance.



ARTICLE : PLANIFIER L'AVENIR !

La confiance en soi et l'établissement d'objectifs sont deux compétences importantes qui peuvent vous aider à réussir dans la vie. Lorsque vous avez confiance en vous et en vos capacités, vous êtes plus susceptible de prendre des risques, d'essayer de nouvelles choses et d'atteindre vos objectifs. En même temps, fixer des objectifs vous donne une feuille de route à suivre, vous aide à rester concentré et vous donne un sentiment d'accomplissement lorsque vous les atteignez. Voici ce que vous devez savoir sur ces importantes compétences de vie.

La confiance en soi est la croyance en vos propres capacités, qualités et jugement. C'est le fondement d'une image de soi positive et peut affecter tous les aspects de votre vie, de vos relations à votre carrière. Pour développer votre confiance en vous, concentrez-vous sur vos forces et reconnaissez vos faiblesses. Entourez-vous de personnes positives qui vous soutiennent et essayez de nouvelles choses pour vous dépasser et renforcer votre confiance. Enfin, soyez gentil avec vous-même. Traitez-vous avec le même respect et la même compassion que vous offririez à un bon ami.

L'établissement d'objectifs consiste à définir ce que vous voulez réaliser à l'avenir et à élaborer un plan pour y parvenir. C'est un puissant outil de motivation, car il vous donne quelque chose à atteindre et vous aide à prioriser votre temps et votre énergie. Lorsque vous fixez des objectifs, soyez précis, mesurables et réalistes. Assurez-vous que vos objectifs sont significatifs pour vous et correspondent à vos valeurs. Créez un calendrier, décomposez vos objectifs en étapes plus petites et plus gérables et suivez vos progrès en cours de route.



Enfin, il est important de se rappeler que la confiance en soi et l'établissement d'objectifs sont des compétences que vous pouvez continuer à développer et à affiner au fil du temps. Célébrez vos succès, apprenez de vos échecs et continuez à vous pousser à grandir et à vous améliorer. Avec un travail acharné, de la détermination et une attitude positive, vous pouvez réaliser tout ce que vous avez en tête.

En conclusion, la confiance en soi et la fixation d'objectifs sont des compétences de vie essentielles qui peuvent vous aider à atteindre votre plein potentiel. En renforçant votre confiance en vous, en vous fixant des objectifs réalisables et en étant gentil avec vous-même, vous serez sur la bonne voie vers un avenir heureux et prospère. Alors, n'ayez pas peur de faire ce premier pas et commencez à travailler vers la vie que vous voulez aujourd'hui !

ACTIVITÉ D'AUTO-ASSISTANCE : MES OBJECTIFS CLEAR

MES OBJECTIFS CLEAR

Se fixer des objectifs peut sembler très intimidant et anxiogène pour la plupart des jeunes. Cela peut vous rendre anxieux de penser à l'avenir lorsque vous avez l'impression de ne pas savoir ce que vous faites. Cependant, l'établissement d'objectifs peut en fait avoir un impact considérable sur le renforcement de la confiance en soi, car il fournit une direction claire pour ce que vous voulez réaliser et vous aide à vous concentrer sur les étapes nécessaires pour en faire une réalité. Fixer et atteindre des objectifs est un excellent moyen de vous mettre au défi, d'acquérir de nouvelles compétences et de surmonter les obstacles. Lorsque vous atteignez un objectif avec succès, cela vous donne un sentiment d'accomplissement et renforce la conviction que vous êtes capable d'accomplir encore plus.

Dans cette activité, vous vous exercerez à vous fixer des objectifs dans votre vie personnelle en utilisant les méthodes d'objectifs SMART/CLEAR. Suivez les étapes ci-dessous pour vous fixer des objectifs réalistes mais optimistes afin de développer votre confiance en vous et quelques compétences en cours de route !

1. Pensez à un objectif que vous aimeriez atteindre dans les 6 à 12 prochains mois. Cela peut être lié à n'importe quoi dans votre vie, comme l'éducation, la santé, les choses personnelles, les hobbies, les réalisations professionnelles.
2. Écrivez votre objectif de manière claire et précise, par exemple « J'améliorerai ma condition physique en allant courir tous les jours et en atteignant 10 kilomètres par jour d'ici la fin de l'année ».

3. Faites en sorte que votre objectif soit mesurable afin que vous puissiez suivre votre progression et savoir quand vous l'avez atteint, par exemple « Je vais courir augmenter la distance que je cours de 1 kilomètre chaque mois. »

4. Assurez-vous que votre objectif est réalisable et pertinent. Cela signifie qu'il est réaliste et aligné sur ce que vous voulez réellement faire. Essayez de penser à tous les obstacles ou défis potentiels auxquels vous pourriez être confrontés et à la manière dont vous les surmonterez.

Par exemple, « Je m'assurerai d'être en mesure d'atteindre mon objectif en augmentant lentement la distance chaque semaine, en m'assurant que je cours régulièrement et que je ne me surmène pas. C'est important pour moi parce que je veux être en forme pour améliorer ma santé mentale.

5. Fixez-vous une échéance pour votre objectif qui soit réaliste mais exigeante, par exemple « Je vais courir 3,5 kilomètres tous les jours dans 3 mois ».

6. Assurez-vous de revoir et de réviser régulièrement votre objectif en vérifiant vos progrès et en apportant des modifications si nécessaire.

Conseils importants :

- Assurez-vous de célébrer tous les succès, aussi petits soient-ils.
- Essayez de rester motivé en vérifiant régulièrement avec vous-même.

Lien vers la vidéo :

Définir des objectifs SMART - Comment définir correctement un objectif (animé) par Better than Yesterday :

<https://www.youtube.com/watch?v=PCRSVRD2EAK>

VIDÉOTHÈQUE

Pourquoi le secret du succès consiste à fixer des objectifs de droits
par John Doerr

<https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNI9I>

Objectifs SMART - *Aperçu rapide par DecisionSkills*

<https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>

Qu'est-ce que l'estime de soi ? *par ClickView*

<https://www.youtube.com/watch?v=E8R27mqUQK8>



IRENE
Family Learning to Address Domestic Violence

aldaima asociación andaluza de apoyo a la infancia

