

Se motiver

- Trouver sa place au sein des groupes, des institutions et de la société
- Apprivoiser sa tendance à la procrastination
- Apprivoiser son stress et prendre soin de soi
- Gagner en confiance et en estime de soi
- Savoir demander de l'aide

Comprendre, mémoriser, réfléchir

- Mémoriser sur le long terme
- Organiser les informations pour mieux se les approprier (comprendre et mémoriser)
- Améliorer ses capacités de réflexion
- Apprendre de ses erreurs et gagner en persévérance

S'organiser

- Focaliser son attention
- Définir des objectifs en hiérarchisant ses priorités
- Planifier ses tâches
- S'organiser en temps limité
- Gagner en capacités d'auto-évaluation

S'orienter

- Donner du sens à ses projets
- Découvrir ses goûts et ses talents
- Affirmer ses valeurs
- Connaître les codes sociaux, culturels et interculturels
- Se créer des opportunités

Donner du sens

C'est savoir qui je suis où je vais comment avec qui pour faire quoi au service de quel projet et de quelle vision du monde

Les compétences transversales

qui permettent de se projeter dans des apprentissages et une vie qui ont du sens

HELENE WEBER - connexionsens.fr

Vivre une vie épanouissante et riche de sens

- Donner du sens au bonheur (Que veut dire "être heureux" ?)
- Comprendre ses émotions, identifier ses besoins et décoder ses conflits internes
- Connaître les voies qui mènent à l'accomplissement
- Gagner en capacité de résilience

S'informer et produire du savoir

- Connaître les grands défis de notre monde et leurs enjeux économiques, sociaux et environnementaux
- Apprendre à poser un problème et développer son esprit critique
- Trouver des informations de qualité et se prémunir des fake news
- Utiliser l'information de manière efficace et éthique (plagiat)
- Utiliser l'information pour produire un savoir validé scientifiquement (maîtriser la démarche scientifique)

Coopérer, collaborer

- Donner du sens à la vie en société
- Jouer son rôle au sein d'un groupe (leadership)
- Prendre du recul en gardant l'esprit critique et ouvert
- Conflictualiser les désaccords de manière constructive
- Prendre soin des relations
- Prendre le temps nécessaire

Communiquer

- Donner du sens au fait de communiquer
- Connaître la variété des voies/modalités de communication (orale, écrite, artistique, visuelle...)
- Communiquer de manière éthique (apprendre à écouter, regarder et sentir en empathie, communiquer selon les principes de la communication non-violente)
- Communiquer de manière efficace (maîtriser les codes de la synthèse, du storytelling...)

Imaginer, créer

- Donner du sens au fait d'être créatif et de rêver
- Développer sa curiosité et son goût pour l'interdisciplinarité
- Apprivoiser la peur de ce qui est étranger/différent/inconnu
- Expérimenter/prototyper
- Célébrer