



FORUM DES CENTRES TEM

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : lundi 11 mai au vendredi 15 mai 2020

TEM (16 à 18 ans)

PLUS (16 à 18 ans)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Connaissance de soi

Consigne / Descriptif :

Cette activité a comme objectif de réfléchir sur nous-même afin de faire ressortir nos points forts, nos qualités ainsi que les événements positifs vécus dans notre vie et de les lister.

Il y a deux questionnaires à remplir sur les thèmes suivants :

- Le niveau d'estime de soi
- La perception de nous-même

Chaque questionnaire comporte une dizaine de questions fermées et nous fait réfléchir sur notre manière d'être, d'agir et de fonctionner. A la fin de chaque questionnaire, il y a une démarche réflexive sur les réponses obtenues.

Pour terminer l'activité, il y a une citation de Virginia Satir autour de l'estime de soi.

Remarques :

Ce genre d'activités se fait en classe lors de l'atelier sur le « Monde Professionnel ». Une partie de cet atelier consiste à se connaître davantage et à découvrir leurs limites, envies, points forts, points faibles, qualités et défauts. Il est important de se connaître avant de partir en stage ou en Centre de Formation. Ces activités sont en lien avec la recherche de stage, le stage en Centre de Formation ainsi que le choix d'un métier qui convient à chacun.

Pour aller plus loin (références et liens) :

<https://www.irbms.com/download/documents/echelle-estime-de-soi-de-rosenberg.pdf>

https://oserchanger.com/bloque_2/2020/03/09/test-estime-de-soi/

<https://nospensees.fr/questions-reponses-lestime-de-soi/>

<https://test.psychologies.com/tests-moi/tests-estime-de-soi>