

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



MODULE : CONNAISSANCE DE SOI

Exercice : Mon expérience forte

Compétence visée : S'approprier les éléments clés du bilan personnel qui impactent la construction du projet

- Réfléchir sur soi à partir de ses expériences personnelles (histoire, atouts, valeurs, motivations, leviers, freins)
- Mettre en lien expériences, compétences et centres d'intérêt professionnels

Les commentaires à destination de l'enseignant sont surlignés en jaune.

Temps de travail estimé :

20 min

Objectifs de l'exercice

- Identifier une expérience forte de mon parcours personnel
- Questionner cette expérience pour en faire ressortir les compétences, acquis, atouts que je peux mettre en valeur dans la présentation que je fais de moi-même

Consigne de l'exercice

1. Mon parcours personnel

Réfléchissez à votre parcours de vie personnel en essayant de mettre en relief **les points forts** et ce qui peut vous servir de **points d'appui dans votre projet futur**. Vous pouvez vous appuyer sur les questions ci-dessous.

- Quelles expériences de vie (études, loisirs, professionnelles, personnelles) ont été importantes dans la construction de ma personnalité ? Quelles sont les principales étapes marquantes de mon parcours ?
- Qu'est-ce que j'en ai appris ? Qu'est-ce que cela a changé pour moi ? Quels aspects de ma personnalité ont-elles transformé ?
- Ai-je fait des rencontres « fortes » ? Que m'ont-elles apporté ?
- Si j'ai rencontré des réussites, des difficultés au cours de ma vie, comment ai-je réagi ? Qu'est-ce que j'ai appris ? Qu'est-ce que j'ai développé ?
- Qu'est-ce que j'estime avoir réussi ? Grâce à quoi ?
- Ces réussites m'ont-elles donné confiance ? Que m'ont-elles apporté ?

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



- En quoi toutes ces expériences contribuent-elles à mon projet ?

Par exemple :

- *Avoir des parents qui ont vécu des mutations professionnelles fréquentes peut permettre aux enfants de développer des capacités d'adaptation à des contextes variés (changement d'écoles, de camarades, de lieux de vie, de loisirs, de culture...)*
- *Des difficultés dans la scolarité (troubles de l'apprentissage, harcèlement, ...) ou dans la vie personnelle (deuil, maladie, guerre, ...) peuvent permettre à la personne de développer des qualités de résistance au stress, de gestion des émotions, ...*

2. Mon expérience forte

Choisir une expérience professionnelle, personnelle, associative, bénévole, familiale et la décrypter pour remplir en faire ressortir les principales compétences. Répondre aux champs ci-dessous.

- Éléments de contexte (présenter rapidement l'expérience) :
- Quoi ?
- Où ?
- Qui ?
- Quand ?
- Combien de temps ?
- Tâches (qu'est-ce que j'ai fait ?)
- Réalisations (qu'est-ce que j'ai produit, mis en place ?)
- Qu'est-ce que cela m'a apporté ?
- Qu'est-ce qui a été facile, difficile ?
- Quel impact cette expérience a eu sur mon projet ?

3. Synthèse

Vous pouvez présenter cette expérience dans la synthèse « carte de mes atouts ». Il s'agit de rédiger 5 à 10 lignes maximum et de montrer à travers la présentation de cette expérience en quoi elle a eu un impact sur votre construction identitaire.

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



Débriefing / retour étudiants/évaluation

Cet exercice sera repris dans la synthèse demandée sous forme de « Carte de mes atouts » dans l'item présentation d'une expérience forte. L'étudiant doit présenter brièvement l'expérience et montrer en quoi cette expérience lui a apporté de la compétence ou des qualités ou des valeurs ; soit en quoi elle a eu un impact sur son développement identitaire.

Exemples d'expériences fortes :

A cause de plusieurs entorses aux chevilles, j'ai dû faire des rééducations avec un kinésithérapeute. Ces séances m'ont donné envie de m'intéresser à ce métier et à PASS plus généralement. Après en avoir parlé avec ma kinésithérapeute, cette dernière m'a proposé de faire un stage avec elle pour me permettre de faire mon choix. Cela m'a permis de me décider à aller en PASS alors qu'en début de terminale, je comptais partir en prépa PCSI.

Pendant très longtemps, il y a un peu plus de 3 ans, j'ai souffert de problèmes sérieux de peau, notamment l'acné. J'en ai beaucoup souffert, au point où je pouvais plus allumer la lumière de la salle de bain, et me regarder dans une glace. Ces années-là m'ont uniquement permis d'accentuer mon envie d'exercer une profession dans le domaine du soin. Je ne veux pas que cela affecte de jeunes adolescents comme j'en ai été affectée. Je souhaite accompagner les jeunes dans mon futur métier, leur rendre la confiance en soi qui peut être perdue. Je suis une personne qui a développé de l'empathie.

A l'âge de 8 ans, j'ai débuté l'arbitrage au tennis. Grâce à cette formation continue (toujours d'actualité), j'ai obtenu les diplômes A1 et A2. En 2018, je suis sélectionné au tournoi national des jeunes arbitres, je remporte un podium : top 3 meilleurs jeunes arbitres. Ce palmarès me promu comme juge de ligne à Roland Garros pendant 3 jours à l'âge de 16 ans. Tous ces diplômes m'ont permis d'officier dans toutes les régions de France : championnats de France, tournois internationaux, tournois régionaux avec l'exigence d'une grande faculté d'adaptation (chaque tournoi possède différentes règles) et une maîtrise de l'anglais. A ce jour, je suis présélectionné comme juge de ligne Rolex Monte Carlo Masters 2021. J'ai été décoré du titre « médaillé de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement Associatif » en 2017 (âgé de 15 ans). Cette récompense fût motivée par la ligue de tennis suite à mon investissement dans les différents clubs : arbitrage, aide moniteur tennis, organisation des tournois, travaux de réfection (courts, club house).