



MALLETTE DES HABLETES SOCIALES

MES QUALITES, MES COMPETENCES



COMPETENCE GENERALE : Conscience de soi



HABILETE SOCIALE TRAVAILLEE : Qualité, compétences, réussites



OBJECTIFS :

- Développer le vocabulaire autour des qualités
- Identifier quelques-unes de ses qualités et compétences



NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS : PAR GROUPE DE 3 OU 4



DUREE : 15 mn



Matériel :

Fiches « mes qualités (je suis), mes compétences (j'ai ou je sais) »

Sources : Pistes de vie, Fédération Nationale Couples et Familles, 2005.



MALLETTE DES HABILITES SOCIALES

Mes qualités, mes compétences

Mise en situation

Constituer des groupes de 3 ou 4 participants.

Distribuer la fiche « mes qualités (je suis), mes compétences (j'ai ou je sais) ».

Consigne 1 : « Vous allez prendre connaissance de la liste de mots. » L'animateur regarde les listes de mots avec le / les groupes et définit les termes.

Consigne 2 : « Entourez dans chaque cadre, 3 réponses qui vous correspondent/ressemblent le mieux ».

Prise de conscience

- Explorer le ressenti :

« Est-ce que c'est facile, difficile de choisir les mots ? »

- Analyser :

« Comment avez-vous fait pour choisir les mots ? »

- Expliquer la nuance entre « qualité » et « compétence » :

« Voyez-vous pourquoi on a rassemblé les mots en 2 catégories ? »

Synthèse et généralisation

« Choisir dans la liste proposée 3 qualités que vous aimeriez développer dans l'avenir. »

Engagez une discussion sur la possibilité et les moyens de développer ses qualités au cours du temps.

Il est possible de s'appuyer sur des supports de votre choix.



MALLETTE DES HABLETES SOCIALES

Fiche Mes qualités (Je suis), Mes compétences (J'ai ou je sais)

Je suis :

Dynamique	Franc ou franche	Débrouillard ou débrouillarde
Adroit ou adroite	Courageux ou courageuse	Enthousiaste
Sympathique	Travailleur ou travailleuse	Réfléchi ou réfléchie
Econome	Critique	Sensible
Drôle	Sincère	Généreux ou généreuse
Curieux ou curieuse	Prudent ou prudente	Compréhensif ou compréhensive
Honnête	Patient ou patiente	Autonome
Tolérant ou tolérante	Créatif ou créative	Calme
Motivé ou motivée	Quelqu'un en qui on peut avoir confiance	Autres :
Volontaire		

J'ai ou je sais :

J'ai une bonne mémoire	Je sais travailler en équipe	Autres :
Je peux comprendre les autres	J'ai de l'imagination	
Je m'exprime facilement	J'ai le goût de l'effort	
J'ai des idées originales	J'ai l'esprit critique	
Je sais écouter	Je sais donner un avis	
J'écris facilement	Je sais prendre des décisions	
J'ai le sens de l'observation	Je sais m'organiser	
Je sais ce qui est juste ou injuste	J'ai l'esprit logique	
Je sais bien dessiner	J'ai une bonne forme physique	