



*Conscience de soi et efficacité  
personnelle*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





AGITATEUR NUMÉRIQUE  
DEPUIS 1999



CITIZENS



innovation hive



Фондация на бизнеса за образованието



## Partenariat



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Sommaire



1. Introduction
2. Objectifs d'apprentissage
3. Théorie
  - Qu'est-ce que la conscience de soi et l'auto-efficacité ?
  - Conseils pour croire en soi et se développer
  - Réflexion sur vos besoins, vos aspirations et vos souhaits à court, moyen et long terme.
  - Identifier et gérer vos efforts pour atteindre vos objectifs
  - Identifier et évaluer vos forces et faiblesses individuelles et collectives
  - Croire en soi en période d'incertitude
4. Exemples/Bonnes pratiques
5. Quiz
6. Références



# Introduction



Dans ce module, vous allez apprendre ce que signifient les termes "*conscience de soi*" et "*efficacité personnelle*", quelle est la différence entre eux, et comment les mettre en pratique pour obtenir les meilleurs résultats et surmonter l'incertitude et la peur de l'échec. Nous avons préparé plusieurs bonnes pratiques que vous pouvez utiliser pour améliorer vos compétences et travailler vers l'objectif avec confiance, ainsi que du matériel supplémentaire pour rendre votre processus d'apprentissage plus amusant et plus satisfaisant. C'est le moment de commencer !



# Objectifs d'apprentissage



Comprendre la signification de la conscience de soi et de l'auto-efficacité, et pourquoi il est important de les développer dans votre vie personnelle et professionnelle.



Apprenez à développer la confiance et les compétences nécessaires pour supporter les périodes d'incertitude, et ne pas céder à la peur de l'inconnu.



# Objectifs d'apprentissage



Réfléchissez à vos besoins et à vos désirs à court et à long terme, et travaillez à les réaliser en mettant en œuvre des efforts efficaces pour atteindre vos objectifs.



Familiarisez-vous avec les pratiques et les outils qui peuvent vous aider à vous développer pour devenir plus conscient de vous-même et plus efficace dans votre vie professionnelle quotidienne.



# Théorie

# Qu'est-ce que la conscience de soi ?

- Selon les psychologues Shelley Duval et Robert Wicklund, la conscience de soi est "la capacité de se concentrer sur soi-même et sur la manière dont ses actions, ses pensées ou ses émotions s'alignent ou non sur ses normes internes. Si vous êtes très conscient de vous-même, vous pouvez vous évaluer objectivement, gérer vos émotions, aligner votre comportement sur vos valeurs et comprendre correctement comment les autres vous perçoivent." (1972).
- **La conscience de soi signifie avoir la capacité d'interpréter ses actions, ses sentiments et ses comportements de manière plus objective.**
- Selon les recherches des groupes Erich sur le thème de la conscience de soi, ils reconnaissent cette importance dans leur préposition selon laquelle "lorsque nous regardons vers l'intérieur, nous pouvons clarifier nos valeurs, nos pensées, nos sentiments, nos comportements, nos forces et nos faiblesses". Leurs recherches montrent que les personnes ayant un niveau élevé de conscience de soi sont plus heureuses et plus satisfaites dans leur vie personnelle et professionnelle, et qu'elles sont plus aptes à établir des relations significatives.



# Qu'est-ce que l'auto-efficacité ?

- **L'auto-efficacité est la conviction que l'on peut mener à bien une activité ou atteindre un objectif** (Self Efficacy and Why Believing in Yourself Matters, 2022).
- Selon Bandura, l'auto-efficacité est "la conviction d'une personne qu'elle peut obtenir de bons résultats dans les paramètres d'une situation spécifique" (1995). Selon lui, l'auto-efficacité est une composante du système de soi, qui comprend également les attitudes, les capacités et les talents cognitifs d'une personne. Ce système a un impact important sur la façon dont nous percevons et réagissons à divers événements (Self Efficacy and Why Believing in Yourself Matters, 2022). Lent (2004) explique en outre que la satisfaction de la vie augmente lorsqu'un individu a confiance en ses capacités personnelles et que les objectifs qu'il s'est fixés correspondent à ses valeurs personnelles.
- Dans le cadre professionnel, l'auto-efficacité et l'augmentation des capacités de l'individu à réussir peuvent être renforcées en évaluant 1) ce qu'il aime faire, 2) ses points forts ou ce qu'il fait le mieux, 3) ce que le marché est prêt à payer et 4) ce que sa conscience lui dit être la meilleure utilisation de son temps.





# Auto-efficacité $\neq$ Estime de soi

Bien que les termes "auto-efficacité" et "estime de soi" puissent sembler avoir la même signification, selon l'article d'Ackerman (2022), l'estime de soi se concentre davantage sur "l'être" et la perception de ses capacités, tandis que l'auto-efficacité se concentre sur "l'agir" et le sentiment d'être capable de relever un défi. Ces deux aspects se renforcent souvent l'un l'autre, car une haute estime de soi peut améliorer le sentiment d'auto-efficacité, et vice versa.



# Auto-efficacité $\neq$ Motivation

Les deux termes servent également de deux constructions différentes, mais sont profondément liés. Selon Ackerman (2022), la motivation consiste à avoir le désir d'accomplir quelque chose, sans lien avec la capacité de l'individu à accomplir cette même chose. Une personne peut nourrir l'auto-efficacité par ses expériences et ses réalisations antérieures, mais cela n'exclut pas la proposition selon laquelle une personne très motivée est plus susceptible d'atteindre les objectifs fixés.



Regardez cette vidéo pour comprendre la théorie de l'apprentissage cognitif de Bandura sur l'auto-efficacité et la motivation :



# Des conseils pour croire en soi et se développer (tant sur le plan personnel que professionnel) :

- Travailler sur ses points forts - Au lieu de s'attarder sur les choses pour lesquelles nous ne sommes pas faits, il est préférable de découvrir les domaines dans lesquels nous sommes bons et de travailler pour devenir les meilleurs. Il est important de se rappeler de les utiliser à notre avantage, car cela propulsera notre confiance en nous concentrant sur l'utilisation de nos meilleures compétences.
- Soyez votre propre coach - au lieu de servir uniquement de système de soutien aux autres, il est très important de prendre soin de notre progression et de rechercher les outils et l'éducation nécessaires pour développer votre talent.
- Demandez l'aide de vos collègues - Même les personnes que nous supposons très sûres d'elles ne sont pas exemptes de faiblesses. Elles peuvent toutefois identifier les points à améliorer et être proactives pour les surmonter. L'une des choses qui pourrait vous être utile est de consulter vos pairs et vos collègues lorsque vous vous trouvez dans une situation que vous ne savez pas comment gérer.



## Partie 2 - Conseils pour croire en soi et se développer (tant sur le plan personnel que professionnel) :

- Cessez de vous comparer à d'autres artistes/collègues - vous êtes une personne à part entière qui a son propre parcours, et vous ne pouvez jamais faire de suppositions sur le parcours d'une autre personne. Au lieu de vous comparer aux autres et de déprécier votre travail, inspirez-vous du travail de vos collègues artistes. "Il y aura toujours des personnes plus compétentes que vous et vous serez toujours plus compétent que les autres.
- Arrêtez de vous fixer des attentes trop élevées - arrêtez de passer trop de temps à vous demander combien de personnes verront votre œuvre, se présenteront à votre événement, ou ce qu'elles vont commenter sur les médias sociaux. Si une œuvre d'art n'est pas exactement comme vous le souhaitiez, ce n'est pas grave.
- Faites-vous connaître - il est difficile de se faire connaître, mais faites-le quand même. Saisissez toutes les opportunités qui s'offrent à vous et faites des efforts pour promouvoir et pousser votre travail. Plus vous le ferez, plus vous vous améliorerez, et vous entendrez rarement dire "non".



# Partie 3 - Conseils pour croire en soi et se développer (tant sur le plan personnel que professionnel)

- Acceptez le rejet - le rejet ne signifie pas que votre travail est mauvais ou que vous ne faites pas bien les choses, il signifie simplement que vous ne correspondez pas tout à fait à ce qu'ils recherchent. Tendez la main et demandez des commentaires pour en tirer des leçons et améliorer vos compétences. N'oubliez pas qu'un plus grand nombre de refus signifie que vous vous mettez en avant, alors n'y pensez pas trop.
- Croyez que vous pouvez le faire et que vous le ferez - ne perdez pas de temps à penser que vous n'êtes pas qualifié pour quelque chose, ou que vous perdez votre temps à faire cela. Identifiez les craintes qui sont rationnelles et celles qui sont irrationnelles, et rappelez-vous que vous travaillez ici pour une raison. Passez en revue vos réalisations passées ou vos évaluations de performance pour obtenir le regain de confiance dont vous avez besoin. Vous pouvez également essayer d'explorer de nouvelles possibilités de travail ou de formation, d'acquérir de nouvelles compétences ou d'améliorer celles que vous possédez déjà, ou encore d'établir de nouvelles relations pour découvrir de nouvelles opportunités.

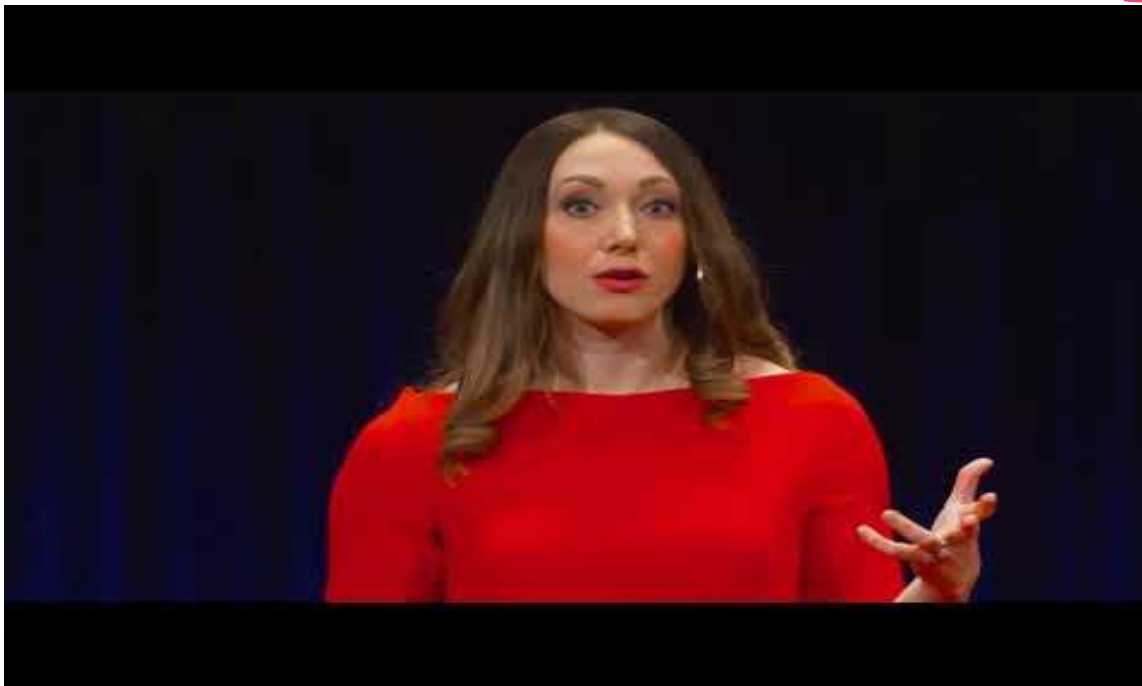




Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

DiGiPort

Regardez ce discours TED pour découvrir le  
moyen le plus simple d'accroître votre  
conscience de soi et votre confiance en vous



# Réfléchir à vos besoins, aspirations et désirs à court, moyen et long terme.

Comme le décrit l'article du Columbia College (2019), "les objectifs à long terme sont les objectifs que vous fixez pour votre avenir, et les objectifs à court terme font partie intégrante de la planification pour les atteindre". Lorsqu'il s'agit d'objectifs à long terme, pour que ceux-ci soient atteints, il faut beaucoup de travail, de dévouement et de planification. Pour ce faire, les diviser en objectifs plus petits, à court terme, qui serviront de jalons, pourrait être la meilleure solution pour atteindre le résultat final. Il est important de se rappeler que nous sommes condamnés à rencontrer des obstacles en cours de route. L'échec, le découragement, le rejet et le manque de temps pour accomplir la tâche ne sont que quelques-uns des problèmes les plus courants qui peuvent affecter négativement notre confiance en soi. C'est là que les objectifs à court terme entrent en jeu, car ils nous rappellent pourquoi nous faisons cela et nous permettent de rester concentrés. Comme il est mentionné dans l'article : "Le secret du succès n'est pas seulement de continuer à avancer. Le secret est de continuer à avancer selon un plan pour atteindre une destination particulière dans la vie." (2019)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Assurez-vous que vos objectifs sont...

**S** - Spécifique

**M** - Mesurable

**A** - Atteignable

**R** - Réaliste

**T** -

le temps



# Des conseils pour identifier et gérer vos efforts pour atteindre vos objectifs :

- Choisissez des objectifs réalisables - soyez réaliste avec votre calendrier, sinon vous serez dépassé et découragé par vos objectifs.
- Identifiez les avantages de vos objectifs - veillez à changer de perspective et à considérer vos principaux objectifs de carrière comme des expériences positives et agréables qui se traduiront par de nombreuses récompenses valorisantes.
- Lancez-vous des défis - sortez de votre zone de confort, poussez-vous plus loin et appréciez le processus.
- Gardez vos objectifs à la vue de tous - assurez-vous de les avoir sous les yeux (que ce soit dans votre journal, sur le tableau ou dans vos fichiers informatiques) et mettez-les à jour quotidiennement avec des rappels.



## Partie 2 - Conseils pour identifier et gérer vos efforts pour atteindre vos objectifs :

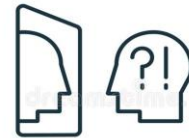
- Évitez la procrastination et le perfectionnisme - ces deux facteurs sont très efficaces pour freiner le progrès et la réussite ; remplacez-les par la volonté de faire mieux, et faites attention à quand et pourquoi vous procrastinez ou êtes trop obsessionnel.
- Récompensez-vous - prenez le temps de vous féliciter lorsque vous atteignez un aspect de vos objectifs, aussi petit soit-il.
- Allez-y avec une attitude positive - créer des objectifs de carrière artistique peut être très excitant et gratifiant, chaque jour est un nouveau jour pour être plus créatif et formuler de nouvelles façons de donner vie à vos passions. Ne vous découragez pas, si un plan ne fonctionne pas, utilisez votre plan de secours.



# Identifier et évaluer vos forces et faiblesses individuelles et collectives

Les avantages de la conscience de soi sont nombreux, et en voici quelques-uns :

- le pouvoir d'influencer l'issue des événements
- devenir plus performant dans la prise de décision et avoir une vision claire de nos missions et objectifs
- être capable de comprendre à partir de différentes perspectives
- se débarrasser des préjugés et des hypothèses
- établir de meilleures relations
- réduire les niveaux de stress
- une vie plus heureuse et plus paisible



**SELF-AWARENESS**



# Croire en soi en période d'incertitude



Si les expériences de réussite constituent certainement une grande partie du développement de l'auto-efficacité, les chances de ne jamais échouer sont assez minces. Il est bon de reconnaître que ceux qui possèdent un niveau élevé d'auto-efficacité ont non seulement plus de chances de réussir, mais aussi plus de chances de se relever après un échec (Ackerman, 2022). La différence entre les personnes qui réalisent de grandes choses et celles qui ont des idées originales mais ne font rien n'est pas que les personnes qui réussissent sont plus capables ou plus courageuses, mais qu'elles les réalisent quand même. Les personnes qui réussissent ressentent l'incertitude, et elles ne sont pas à l'abri, mais elles ne laissent pas la peur les arrêter. L'incertitude sera toujours là, alors la meilleure chose à faire est d'apprendre à vivre confortablement avec elle. (Truant, 2011)



# Maîtrisez l'incertitude à l'aide de ces directives :

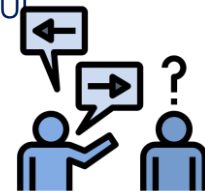
- L'embrasser - En tant qu'êtres humains, nous sommes censés grandir, et la croissance est toujours précédée de quelque chose de nouveau et d'inconfortable. Il n'y a pas de développement sans expériences nouvelles et stimulantes, et c'est pourquoi l'incertitude est notre amie, sans laquelle nous ne ferons que stagner. Pensez aux obstacles de manière ludique, comme s'il s'agissait de tests, puis essayez (a) de produire systématiquement la solution la plus efficace à l'obstacle et (b) de rester émotionnellement calme tout en mettant votre solution en action.
- Distinguer la peur de l'incertitude - Parfois, ce dont nous avons peur peut sembler être une incertitude déjà existante, mais ce n'est pas le cas. Même si l'incertitude entraîne souvent la peur, les deux ne sont pas identiques. Assurez-vous de voir la différence et évitez de les mélanger.



## Partie 2 - Maîtrisez l'incertitude à l'aide de ces directives :



- Reconnaître sa peur et y remédier - La peur n'est pas mauvaise et elle est là pour nous avertir que quelque chose pourrait arriver, afin que nous nous préparions. Cependant, il est essentiel de ne pas céder à la peur et de ne pas penser qu'elle en sait plus sur nous que sur notre avenir. La peur peut nous paralyser complètement, ou nous inciter à faire quelque chose de grand et de nouveau.
- S'attendre à l'inattendu et le prévoir - Avec le temps et l'expérience, vous finirez par vous familiariser avec le secteur et vous commencerez à croire que vous parviendrez à créer quelque chose d'original à tout moment. Une façon d'éviter de s'inquiéter de l'avenir est de se préparer aux pires scénarios et d'élaborer des plans "si". Une autre consiste à réfléchir aux obstacles que vous avez surmontés précédemment, car cela vous rappellera vos expériences passées, ainsi que les solutions que vous avez utilisées pour les résoudre et qui peuvent s'appliquer à votre situation actuelle.



# Partie 3 - Maîtrisez l'incertitude à l'aide de ces directives :

- Soyez courageux - Au lieu de vous cacher de la peur et du doute, affrontez-les directement. Lorsque vous vous inquiétez pour l'avenir, demandez-vous ce qui se passerait si vous vous asseyiez et cultiviez cette peur, au lieu d'essayer de vous en débarrasser.
- Présentez-vous quand même - Ne cédez pas aux pensées négatives sur le fait que les choses ne fonctionnent pas pour une raison quelconque et passez à côté de nouvelles opportunités et expériences. Il est important de se montrer et de se faire remarquer, car on ne sait jamais - une personne clé pour votre avenir pourrait être là aussi.
- Obtenez le soutien de personnes de confiance - Les personnes sous les feux de la rampe peuvent souvent douter d'elles-mêmes, c'est pourquoi il peut être utile d'en parler avec une personne de confiance. Vous pouvez également rechercher l'amitié et le soutien, ainsi que des opportunités de réseautage au sein de vos collègues. Vous pourriez obtenir des conseils utiles en vous connectant à des personnes qui partagent vos intérêts et comprennent vos difficultés.





# Exemples/Bonnes pratiques

Dans la partie suivante du cours, nous allons vous présenter certaines des meilleures pratiques en matière de conscience de soi et d'efficacité personnelle. Vous recevrez différents outils, directives et vidéos que vous pourrez utiliser et dont vous pourrez vous inspirer. Nous espérons que ce matériel vous aidera à mieux vous connaître et à mieux organiser vos pensées et vos sentiments.



# Pratiquer la conscience de soi

## I. Analyse SWOT

Il existe de multiples façons de s'entraîner à devenir une personne plus consciente d'elle-même, mais elles se résument toutes à l'évaluation de vos forces et de vos faiblesses. Bien que cette méthode soit généralement utilisée pour évaluer la position concurrentielle des entreprises, elle peut également être utilisée à des fins personnelles pour vous aider à identifier vos forces (ce que vous faites le mieux), vos faiblesses (où sont les lacunes à combler), vos opportunités (ce qui vous pousse à donner le meilleur de vous-même) et vos menaces (ce qui vous empêche de réussir).



# Analyse SWOT - pratiques courantes

L'article de Michael (2019) suggère quelques tactiques différentes pour les identifier. Une bonne chose à essayer serait de créer deux listes ; une avec les compétences que vous considérez comme cruciales pour réussir, et l'autre une liste avec vos forces et faiblesses.

Pour vous aider à les identifier plus facilement, vous pouvez répondre aux questions suivantes :

- En quoi suis-je bon ?
- Sur quoi les autres m'ont-ils complimenté ?
- Pour quoi les autres ont-ils dû m'aider à plusieurs reprises ?
- Quels sont les projets et les tâches qui semblent drainer mon é
- Sur quels projets ai-je passé des heures sans me fatiguer ?
- Quels sont mes passe-temps, et pourquoi j'aime les pratiquer ?



# Pratiquer la conscience de soi

## II. Obtenir un retour d'information de la part de personnes dignes de confiance

Une fois que vous avez identifié vos S et W, assurez-vous d'obtenir le feedback de personnes en qui vous avez confiance. Trouvez 3 à 5 personnes dont vous appréciez le plus l'opinion, qui peuvent vous donner un retour constructif et objectif, et qui vous ont observé dans diverses situations et comportements de votre vie. Pour obtenir le meilleur retour, assurez-vous de leur donner le contexte et la raison pour laquelle vous faites cela et veillez à choisir ceux qui vous donneront une opinion équilibrée et honnête de vous-même. Lorsque vous aurez terminé, vous verrez certainement que certains éléments correspondent, tandis que d'autres ne sont pas considérés comme impc



# Pratiquer la conscience de soi

## III. Les tests de personnalité

Une autre chose qui peut être utile est de passer des tests de personnalité. Il existe de nombreux tests disponibles en ligne qui peuvent vous permettre de mieux connaître vos forces et vos faiblesses, et ce d'un point de vue professionnel. L'un des plus célèbres est le test Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), mais il en existe beaucoup d'autres qui vous aideront à reconnaître vos aptitudes et vous guideront dans les différentes voies qui vous intéressent.



# Pratiquer la conscience de soi

## IV. Sortir de sa zone de confort

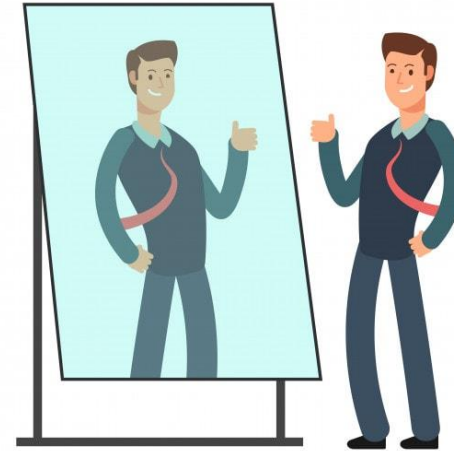
En essayant d'évaluer les domaines dans lesquels vous avez des lacunes, ou ceux qui doivent être améliorés, nous pouvons nous rendre compte que certaines des faiblesses que nous avons identifiées sont dues à notre manque d'expérience dans ces domaines. C'est là qu'il est utile de sortir de sa zone de confort. Il existe de nombreuses expériences, en plein air ou sur Internet, qui peuvent vous donner un coup de pouce pour faire les choses que vous avez toujours voulu essayer, mais dont vous n'avez jamais eu le courage. Ces choses peuvent aider massivement à construire notre estime de soi et à développer de nouvelles compétences, mais elles peuvent aussi nous aider à réaliser nos faiblesses et ce qui nous intéresse vraiment.



# Pratiquer la conscience de soi

## En fin de compte...

...Il est important d'évaluer soigneusement nos listes à la fin, car à la fin du processus, nous serons en mesure de voir clairement quelles sont nos forces actuelles et où nous pouvons les améliorer, ainsi que ce sur quoi nous devons travailler et à quelle intensité.



# Feuille de travail I. : Journal de l'estime de soi

Utilisez cette feuille de travail pour générer des expériences positives qui pourraient vous aider à renforcer votre estime de soi et votre sentiment de bien-être.

Ici, vous pouvez accéder à la fiche :

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/self-esteem-journal/self-esteem/adults>

## Self-Esteem Journal

<b>MON.</b>	Something I did well today...	
	Today I had fun when...	
	I felt proud when...	
<b>TUE.</b>	Today I accomplished...	
	I had a positive experience with...	
	Something I did for someone...	
<b>WED.</b>	I felt good about myself when...	
	I was proud of someone else...	
	Today was interesting because...	
<b>THUR.</b>	I felt proud when...	
	A positive thing I witnessed...	
	Today I accomplished...	
<b>FRI.</b>	Something I did well today...	
	I had a positive experience with (a person, place, or thing)...	
	I was proud of someone when...	
<b>SAT.</b>	Today I had fun when...	
	Something I did for someone...	
	I felt good about myself when...	
<b>SUN.</b>	A positive thing I witnessed...	
	Today was interesting because...	
	I felt proud when...	



# Feuille de travail II. : Répartition des objectifs

Apprenez à décomposer vos objectifs en tâches plus petites et plus faciles à gérer lorsque les temps sont trop durs et accablants.

Ici, vous pouvez accéder à la fiche :

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/goal-breakdown>

## Goal Breakdown

Imagine you want to find a new job. This is a big goal with many time-consuming steps. Such a major goal can be very stressful, or even overwhelming. This is the type of goal that you will always start "tomorrow" or "next week", but those times never seem to come.

Learning to break your goals into small tasks will help you overcome the stress and procrastination they create. For example, finding a new job can be broken down like this:

Goal Task	Time Required	Schedule
<input type="checkbox"/> Research job interests and write a list of careers that interest me.	1 hour	Sunday afternoon
<input type="checkbox"/> Revise resume by adding recent job experiences.	1 hour	Monday, after dinner
<input type="checkbox"/> Spend 45 minutes looking at job openings.	45 minutes	Wednesday, after dinner

### Tips for Breaking Goals into Tasks

Avoid creating tasks that require longer than one hour, unless absolutely necessary.
If you find a task is difficult to start, it might be too big. See if it can be broken down further. For example, "practice playing guitar" can be broken down to "practice the beginning of a song".
Long tasks that cannot be broken down further should be set to a time limit (e.g. "Spend 45 minutes looking at job openings").
The tasks you create are not set in stone. If a task is more difficult than expected, break it down further or spread it out over more time. If a task is easier than expected, combine it with other tasks.
Protect the time that you schedule for tasks. Turn off your phone, go somewhere with few distractions, and set a timer to keep track of how long you've been working.

## Goal Breakdown

Goal:

Goal Task	Time Required	Schedule
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

# Feuille de travail III. : Résolution de problèmes (Pt.2)

Mettez en pratique ces 5 étapes dans votre résolution de problèmes au quotidien.

Ici, vous pouvez accéder à la fiche :

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/problem-solving>

## Problem Solving

### 1 Define Your Problem

Before you define a problem, it might feel vague or confusing. Writing out your problem will help to organize information, see it from new angles, and identify the most important issues.

When and where does your problem occur?

What are the causes of your problem?

Think about *all* the possible causes. Consider your own behavior, as well as external factors.

Define your problem.

Be as clear and comprehensive as possible. If there are many parts to your problem, describe each of them.

**TIP:** If you find it difficult to separate your emotions from the problem, try to complete this step from the perspective of an impartial friend.

## Problem Solving

### 2 Develop Multiple Solutions

Write down at least three solutions to your problem. Without thinking about alternative solutions, we often get stuck on what worked in the past, or the first idea that comes to mind. There are usually many solutions to a problem, and our first ideas aren't always the best.

# Feuille de travail III. : Résolution de problèmes (Pt 3)

## Problem Solving

### 3 Assess Your Solutions and Choose One

Begin by throwing out any solutions that are obviously ineffective or impractical. Next, look at your remaining solutions, and determine which ones are the most likely to be successful by examining them in-depth. This can be done by examining the strengths and weaknesses of each solution.

During this stage, you might come up with new solutions, or find that a combination of multiple solutions is better than any one idea.

Solution	Strengths	Weaknesses

**TIP:** If you're having a hard time thinking of strengths and weaknesses for each solution, ask yourself these questions:

- Is this a short-term or long-term solution?
- How likely am I to follow through with this solution?
- How will this solution affect other people?

## Problem Solving

### 4 Implement Your Solution

To ensure you follow through with your solution, it's best to think of how and when it will be implemented. Without doing so, solutions that are difficult might be avoided, or they can slip your mind when the time comes.

#### When will you implement your solution?

Some solutions can happen at a specific time (e.g. "2:00 PM on Saturday"), while others require something unpredictable to happen (e.g. "when I get angry"). Fill in the relevant section below:

My solution can be scheduled...	My solution is in response to something...
When will you implement your solution? Be specific.	How will you know when to use your solution? List specific warning signs, triggers, or other specific events that will tip you off.
How will you remember to follow through with your solution?	

#### List the specific steps you will take to implement your solution.


**TIP:** If your solution requires a lot of time or effort, try to break the process into small steps. It's easier to follow through with several small steps, rather than one giant task.

## Problem Solving

### 5 Review

Finally, after implementing your solution, you will review what worked and what didn't. Even if your problem was a one-time situation, there are often broader lessons to be learned. Take a moment to reflect on your problem and how you handled it.

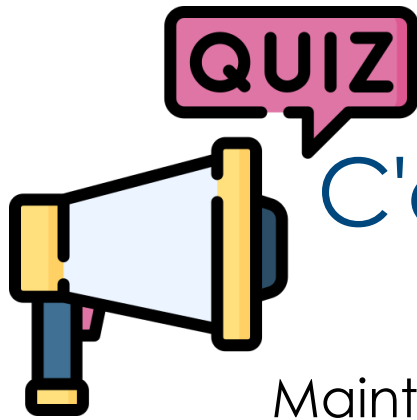
#### In what ways was your solution effective?


#### In what ways was your solution not effective?


#### If you could go back in time, what would you change about how you handled the problem?


#### What advice would you give to someone else who was dealing with the same problem?



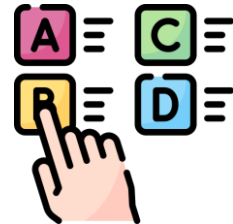



# C'est l'heure du quiz !



Maintenant, nous allons vous tester sur ce que vous avez appris après avoir parcouru les quelque 30 dernières diapositives.

Cela semble beaucoup, nous savons, mais ce ne sera pas difficile pour vous, nous vous le promettons ! :)



## 1. Quelle est la différence entre l'auto-efficacité et l'estime de soi :

A) l'estime de soi consiste à être et à se percevoir comme capable, tandis que l'efficacité personnelle consiste à être proactif et à passer à l'action.

B) l'auto-efficacité consiste à être opportun et efficace, tandis que l'estime de soi consiste à être confiant.

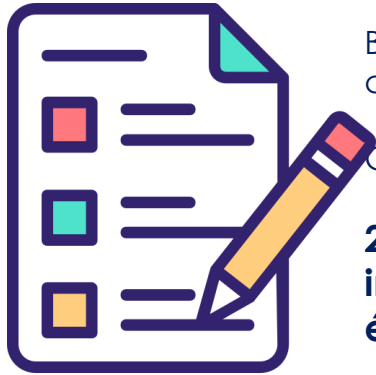
C) il n'y a pas de différence entre les deux

## 2. Lorsque vous êtes confronté à une tâche que vous vous sentez incapable d'accomplir, quelles peuvent être vos prochaines meilleures étapes :

A) parler avec mon patron et le convaincre qu'il vaut mieux faire une tâche qui correspond mieux à notre style et à nos expériences précédentes

B) demander des conseils et des orientations à mes pairs et collègues au lieu de comparer leurs réalisations aux miennes.

C) Je ne suis pas sûr



### 3. Ce que signifie l'abréviation de SMART goals :

- A) durable, mesurable, réalisable, avec des ressources et en temps voulu.
- B) spécifique, mesurable, réalisable, réaliste et limité dans le temps.
- C) petit, significatif, disponible, réaliste, limité dans le temps.
- D) il ne s'agit pas d'une abréviation ; cela signifie simplement que les objectifs sont bien pensés.



### 4. Quelle est la meilleure façon de fixer vos objectifs et de les atteindre ?

- A) fixer des objectifs pratiques, non limités dans le temps, et qui ont fait leurs preuves en toute sécurité
- B) fixer des objectifs gérables et ceux qui apportent de nombreux bénéfices même s'ils sont difficiles, et que
- C) les deux ci-dessus sont vrais
- D) aucune de ces réponses n'est vraie



## 5. Quel est le meilleur conseil pour maîtriser l'incertitude :

- A) Familiarisez-vous avec la peur et faites-en votre amie, ce qui vous motivera à mieux la surmonter.
- B) ne confondez pas la peur de faire quelque chose avec l'incertitude réelle, les deux ne sont pas identiques et ne se définissent pas l'une l'autre.
- C) même s'il y a de fortes chances que quelque chose ne se passe pas ou ne se passe pas comme vous le souhaitiez, montrez-vous et familiarisez-vous avec la scène, cela peut faire des merveilles pour les expériences futures.
- D) toutes les réponses ci-dessus sont correctes


## 6. Quelle est la meilleure façon d'évaluer les facteurs internes et externes qui influencent votre conscience de soi :

- A) Les tests de personnalité sont le meilleur moyen d'en savoir plus sur vos forces et vos faiblesses.
- B) demandez à vos parents et à vos amis les plus proches qui vous aiment et vous soutiennent le plus.
- C) faire une analyse swot est le meilleur outil que vous puissiez utiliser pour évaluer vos points forts, vos points faibles et vos opportunités de croissance.
- D) tout ce qui précède peut être utilisé pour cette chose particulière.



## 7. Quels sont les avantages les plus courants de la conscience de soi ?

- A) vous avez confiance en vous en permanence, ce qui vous aide à être efficace et à ne pas échouer autant au travail.
- B) vous vous suffisez à vous-même, mais vous êtes également très doué pour faire en sorte que les gens vous aiment et gravitent autour de vous.
- C) vous connaissez déjà les domaines dans lesquels vous êtes le plus performant et vous pouvez vous concentrer uniquement sur ces activités et obtenir les meilleurs résultats.
- D) vous êtes capable de voir les choses sous différents angles, ce qui vous aide à vous débarrasser de vos préjugés et à avoir une vision claire de vos objectifs.



## 8. Selon la théorie de l'auto-efficacité de Bandura, si une personne voit un collègue, qu'elle considère comme similaire à elle, lutter pour accomplir une tâche, ou si une personne incroyable lui donne une évaluation de ses performances, son niveau d'auto-efficacité va baisser :

- A) plus élevés que d'habitude parce qu'ils se sentiront motivés pour faire mieux que leur collègue.
- B) plus faible parce qu'ils se compareront à leur collègue et chercheront à obtenir une évaluation plus approfondie auprès d'une personne de confiance.
- C) aucun de ces facteurs n'influence le niveau d'auto-efficacité d'une personne.



## 9. Quelles sont, selon vous, les caractéristiques des personnes qui n'ont pas conscience d'elles-mêmes ou qui ne sont pas efficaces dans leur environnement de travail ?

- A) ils se fixent des objectifs ambitieux et s'engagent à les atteindre
- B) ils recherchent l'approbation et les conseils de quelques personnes seulement, dont ils sont sûrs qu'elles donneront un retour objectif.
- C) ils ont de faibles aspirations et sont enclins à la procrastination.
- D) ils ne s'engagent pas pleinement dans la tâche parce qu'ils ont peur de ne pas pouvoir atteindre l'objectif.
- E) b) et c) sont vrais
- F) c) et d) sont vrais





## Des réponses :

1. A) l'estime de soi consiste à être et à se percevoir comme capable, tandis que l'efficacité personnelle consiste à être proactif et à passer à l'action.
2. B) demander des conseils et des orientations à mes pairs et collègues au lieu de comparer leurs réalisations aux miennes.
3. B) spécifique, mesurable, réalisable, réaliste et limité dans le temps.
4. B) fixer des objectifs gérables et ceux qui apportent de nombreux avantages même s'ils sont difficiles à atteindre.
5. D) toutes les réponses ci-dessus sont correctes
6. C) faire une analyse swot est le meilleur outil que vous puissiez utiliser pour évaluer vos points forts, vos points faibles et vos opportunités de croissance.
7. D) vous êtes capable de voir les choses sous différents angles, ce qui vous aide à vous débarrasser de vos préjugés et à avoir une vision claire de vos objectifs.
8. B) plus faible parce qu'ils se compareront à leur collègue et chercheront à obtenir une évaluation plus approfondie auprès d'une personne de confiance.
9. F) c) et d) sont vrais



# Références

- 7 façons d'accroître votre confiance en tant qu'artiste. (s.d.). Artwork Archive. <https://www.artworkarchive.com/blog/7-ways-to-increase-your-confidence-as-an-artist>
- Ackerman, C. E., MA. (2022, 7 juillet). *Qu'est-ce que la théorie de l'auto-efficacité ? (Incl. 8 exemples et échelles)*. PositivePsychology.Com. <https://positivepsychology.com/self-efficacy/>
- Anthony, J. (2020, 22 octobre). *8 façons éprouvées d'utiliser les médias sociaux pour la motivation*. The Next Scoop. Consulté le 7 octobre 2022 à l'adresse <https://thenextscoop.com/social-media-for-motivation/>.
- Bandura, A. (1995). *L'auto-efficacité dans les sociétés en mutation*. Cambridge : Cambridge University Press
- C. (2019, 13 février). *L'importance d'avoir des objectifs à court et à long terme*. Columbia College Calgary. <https://www.columbia.ab.ca/importance-short-long-term-goals/>
- Christian, L. (2022, 31 mai). *Comment croire en vous (en 5 étapes simples)*. SoulSalt. <https://soulsalt.com/how-to-believe-in-yourself/>
- Duval, Shelley, et Robert A. Wicklund. 1972. *Une théorie de la conscience objective de soi*. New York: Academic Press.
- Flaticon. (n.d. ). *Icônes et autocollants gratuits - Des millions d'images à télécharger*. <https://www.flaticon.com/>
- Freepik. (2021, 19 août). *Analyse Swot forces faiblesses concept Photo libre*. Récupéré le 7 octobre 2022, de <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/swot-analysis>.
- *Objectifs - Google Zoeken*. (s.d.). Consulté le 7 octobre 2022, à l'adresse <https://www.google.com/search?q=goals>.
- *Comment rédiger des objectifs SMART efficaces*. (s.d.). Breeze Blog. Consulté le 7 octobre 2022, à l'adresse <https://www.breeze.pm/blog/how-to-write-effective-smart-goals>.

# Références

- *Augmentez votre conscience de soi avec une simple correction* | Tasha Eurich | TEDxMileHigh. (2017, 19 décembre). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=tGdsOXZpyWE&t=1s>
- Kirkpatrick, M. K. (2021). *6 façons d'améliorer une faible estime de soi*. Psych2Go. <https://psych2go.net/6-ways-to-improve-low-self-esteem/>
- Lent, R. W., (2004). "Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment". Journal of counseling psychology, Vol. 51, Iss. 4, pp. 482-509
- Michael, J. (2017, 12 mai). *Comment identifier vos forces et vos faiblesses*. Bplans Blog. <https://articles.bplans.com/how-to-identify-your-strengths-and-weaknesses/>
- N. (2017, 23 février). *Atteignez vos objectifs de carrière artistique en 2017*. Professional Artist Magazine. <https://professionalartistmag.com/achieve-2017-art-career-goals/>
- Park, N., et Peterson, C. (2009). Character strengths : Research and practice. Journal of College and Character, 10(4).
- *Paquet de résolution de problèmes (feuille de travail)*. (s.d.). Therapist Aid. <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/problem-solving/goals/adults>
- *Tests de personnalité* - Google Zoeken. (n.d. ). Consulté le 7 octobre 2022, à l'adresse <https://www.google.com/search?q=personality+tests>.
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude et bien-être : Qui bénéficie le plus d'une intervention sur la gratitude ? Applied Psychology : Health and Well-Being, 3(3), 350-360.
- Sandra, S. (2021, 2 mars). *Comment sortir de sa zone de confort*. SAFETY4SEA. Consulté le 7 octobre 2022 sur le site <https://safety4sea.com/cm-how-to-break-out-of-your-comfort-zone>.



- *L'efficacité personnelle et pourquoi croire en soi est important.* (2022, 12 octobre). Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-self-efficacy-279595>
- *La théorie de l'auto-efficacité : Parfois, tout est vraiment dans votre tête.* (2019, 3 juillet). RU Training @ Roosevelt University à Chicago. Consulté le 7 octobre 2022 sur le site <https://rutraining.org/2019/02/18/self-efficacy-theory-sometimes-it-really-is-all-in-your-head/>.
- Staker, H. (2017, 12 septembre). *Donnez aux élèves un retour individuel.* Institut Christensen. Consulté le 7 octobre 2022 sur le site <https://www.christenseninstitute.org/blog/give-feedback/>.
- Sutiagina, I. (2020, 3 mars). *Abstract d'une femme réfléchie et sceptique avec un point d'interrogation. La fille résout un problème, choisit une solution. Le concept de doute, d'ignorance.* Dreamstime.com. Consulté le 7 octobre 2022 à l'adresse <https://www.dreamstime.com/abstract-thoughtful-doubting-woman-question-mark-girl-solves-problem-chooses-solution-concept-doubt-ignorance-image167617958>.
- Tierno, E. L. M. (2022, 14 mars). *5 Conseils pour les artistes et les animateurs face à l'incertitude | 10013.* The Keely Group. <https://www.onlinetherapynyc.com/blog/5-tips-for-artists-and-entertainers-facing-uncertainty>
- Truant, J. B. (2011, 24 octobre). *6 façons de maîtriser l'incertitude entrepreneuriale.* Copyblogger. <https://copyblogger.com/insecurity/>
- *Qu'est-ce que la conscience de soi et pourquoi est-ce important ?* (s.d.). BetterUp. <https://www.betterup.com/blog/what-is-self-awareness>
- *Pourquoi il est nécessaire de maintenir le SEL pour adultes.* (2021, 2 juillet). Programmes d'études supérieures pour les éducateurs. Consulté le 7 octobre 2022 sur le site <https://www.graduateprogram.org/2021/07/why-continued-adult-sel-is-needed/>.