



Prénom :

MES FORCES 10^e année

Dans cette séquence, tu vas revoir la liste de compétences transversales : grâce aux nombreuses activités que tu réalises en classe ou dans ta vie privée, tu les développes toutes, tous les jours, avec plus ou moins d'intensité. Tu devras déterminer ici celles qui te correspondent le mieux et donner des exemples personnels.

1. Je m'auto-évalue

- a.  Prends connaissance de chacune des compétences décrites dans le feuillet. Au moyen de la graduation de 1 à 5, détermine dans quelle mesure elles te correspondent en entourant le chiffre qui convient.

Signification de la graduation :

- 1 très peu développée
- 2 peu développée
- 3 moyennement développée
- 4 bien développée
- 5 très développée

- b.  Lorsque tu auras terminé, reporte dans l'ordre, sur la 2^e page de ce document, les compétences auxquelles tu as donné la meilleure appréciation : au minimum 5, au maximum 8 compétences.



- c.  Pour chaque compétence que tu as reportée ci-dessous, trouve au moins un exemple faisant référence à ton expérience, qui illustre la façon dont tu l'as mise en œuvre.

Nom de la compétence :	Exemplification :
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	



2. Je demande à une ou un camarade de partager son appréciation sur mes compétences

► Choisis une ou un camarade et demande-lui d'indiquer cinq compétences qui, selon elle ou lui, te correspondent bien. Compare-les avec celles que tu as choisies. Demande-lui d'expliquer les raisons de ses choix.

3. Si tu le souhaites, complète ta liste en ajoutant au maximum deux compétences, à partir du retour que t'a fait ta ou ton camarade.

Nom de la compétence :	Exemplification :
1.	
2.	

► Dans la liste du feuillet, entoure les 5 compétences qui expriment le mieux tes forces.

4. Je demande l'avis d'un ou deux adultes de référence

► Choisis une personne de confiance, qui te connaît bien, et remets-lui le feuillet avec ta sélection. Demande-lui de te dire si, selon elle, les cinq compétences que tu as retenues te correspondent bien. Puis engage une discussion avec elle à partir des exemples que tu as trouvés. Elle peut aussi en ajouter, mais au maximum deux.

Ensuite, tu peux compléter, si tu le souhaites, les exemples de tes compétences en fonction de ce qu'elle t'a dit.

Nom de la compétence :	Exemplification :
1.	



2.

.....

.....

.....

.....

5. Je sélectionne les 3 compétences qui me correspondent le mieux

▶ Parmi l'ensemble des compétences que tu as sélectionnées ou retenues selon l'avis de ta ou ton camarade, voire des adultes de référence, prend le temps de réfléchir à celles qui te semblent te correspondre le mieux.

En cas de doute ou d'hésitation, tu peux demander conseil à ton enseignante ou enseignant.

Reporte ci-dessous les trois compétences qui reflètent le mieux tes points forts.

**Les *compétences transversales* qui me
correspondent le mieux sont :**

1.

2.

3.

Par ma signature au bas de cette page, je reconnais avoir réalisé ce travail de sélection avec sérieux et confirme comprendre la définition de chacune des compétences sélectionnées.

Date :

Nom :

Signature :