

Source
d'inspiration

Question déclencheur



Q6

CA1	CP1	SE1
CA2	CP2	SE2
		SE3
		SE4
		SE5

Q7

CA1	CP1	SE1
CA2	CP2	SE2
		SE3
		SE4
		SE5

Q8

CA1	CP1	SE1
CA2	CP2	SE2
		SE3
		SE4
		SE5

Q9

CA1	CP1	SE1
CA2	CP2	SE2
		SE3
		SE4
		SE5

Q10

CA1	CP1	SE1
CA2	CP2	SE2
		SE3
		SE4
		SE5

Émerge-t-il une problématique générale qui rassemble l'esprit des questions ?

Cette problématique pourrait-elle traiter d'une des intentions éducatives des domaines généraux de formation ?

La problématique est-elle susceptible d'être rencontrée dans la réalité ?

La situation vous paraît-elle stimulante, intéressante, pertinente ?

Diriez-vous que votre situation est simple, complexe ou est-elle un exercice ?

La situation touche-t-elle toutes les catégories d'actions, les compétences polyvalentes et les catégories de savoirs essentiels que vous souhaitez ?

Votre problématique vous inspire-t-elle de **nouvelles questions** ?

Jetez un coup d'oeil à votre

Remue-méninges...

Y a-t-il encore des **éléments** qui mériteraient d'être **exploités** ?

Problématique

Santé et mieux-être

Amener l'adulte à se sensibiliser à l'égard de sa santé, de son bien-être et de ses relations avec les autres.

Environnement et consommation

Amener l'adulte à clarifier sa relation avec l'environnement et à se responsabiliser par rapport à ses choix en matière de consommation.

Monde du travail

Amener l'adulte à actualiser son projet professionnel.

Citoyenneté

Amener l'adulte à prendre ses responsabilités au sein d'une collectivité, dans le respect des valeurs communes et des particularités culturelles.

But

Le but du cours **Changement : passages et défis** est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de changement dans un parcours de vie.

Au terme de ce cours, l'adulte pourra décrire une expérience de changement et cerner le processus qui s'enclenche lorsqu'il survient. Il pourra aussi sélectionner des moyens simples, accessibles et appropriés qui favorisent son adaptation au changement.

Exemples de situations de vie

- Retour aux études
- Déménagement
- Modification de la vie amoureuse
- Recomposition de la famille
- Perte d'autonomie physique
- Perte d'emploi
- Arrivée d'un enfant
- Perte d'un être cher

Pour traiter les situations de la classe *Changement dans un parcours de vie*, l'adulte fait l'analyse d'une expérience de changement qui orientera la sélection de moyens favorisant l'adaptation à de nouvelles conditions de vie.

Lorsque l'adulte analyse une expérience de changement, il décrit les événements qui entourent cette expérience à partir de la représentation qu'il s'en fait en mettant en évidence des moments charnières, des transformations vécues et des émotions ressenties. À partir de sa description, il dégage un processus de changement dont il peut nommer l'événement déclencheur, les étapes et décrire les composantes de manière personnalisée. Il cerne des effets de cette expérience à court, moyen et long terme. Il utilise des stratégies qui favorisent l'émergence de nouvelles idées afin de se représenter l'expérience dans son ensemble.

Pour situer l'expérience décrite par rapport aux périodes de la vie adulte, il nomme des changements importants qui viennent marquer un parcours de vie. Il émet des hypothèses qui orienteront l'exploration de moyens favorisant l'adaptation à ce changement.

Quand l'adulte sélectionne des moyens pour s'adapter à une expérience de changement, il projette des scénarios variés qui lui permettent d'entrevoir des issues possibles. Il explore une diversité de moyens et il en sélectionne en portant une attention particulière aux moyens qui favorisent le développement de la connaissance de soi. Il transforme les idées créatrices en solutions réalistes et s'appuie, le cas échéant, sur des techniques de gestion de changement et de gestion des émotions. Il justifie le choix des moyens retenus au regard de la compréhension de l'expérience qu'il a développée.



Écrivez ici la ou les question(s) de votre situation en identifiant la ou les catégorie(s) d'action(s) traitée(s), la ou les compétence(s) polyvalente(s) pertinente(s), ainsi que la ou les classe(s) de savoirs essentiels à mobiliser par l'adulte.

Q1

			SE1	<input type="checkbox"/>
CA1	<input type="checkbox"/>	CP1	SE2	<input type="checkbox"/>
			SE3	<input type="checkbox"/>
CA2	<input type="checkbox"/>	CP2	SE4	<input type="checkbox"/>
			SE5	<input type="checkbox"/>

Q2

			SE1	<input type="checkbox"/>
CA1	<input type="checkbox"/>	CP1	SE2	<input type="checkbox"/>
			SE3	<input type="checkbox"/>
CA2	<input type="checkbox"/>	CP2	SE4	<input type="checkbox"/>
			SE5	<input type="checkbox"/>

Q3

			SE1	<input type="checkbox"/>
CA1	<input type="checkbox"/>	CP1	SE2	<input type="checkbox"/>
			SE3	<input type="checkbox"/>
CA2	<input type="checkbox"/>	CP2	SE4	<input type="checkbox"/>
			SE5	<input type="checkbox"/>

Q4

			SE1	<input type="checkbox"/>
CA1	<input type="checkbox"/>	CP1	SE2	<input type="checkbox"/>
			SE3	<input type="checkbox"/>
CA2	<input type="checkbox"/>	CP2	SE4	<input type="checkbox"/>
			SE5	<input type="checkbox"/>

Q5

			SE1	<input type="checkbox"/>
CA1	<input type="checkbox"/>	CP1	SE2	<input type="checkbox"/>
			SE3	<input type="checkbox"/>
CA2	<input type="checkbox"/>	CP2	SE4	<input type="checkbox"/>
			SE5	<input type="checkbox"/>

Catégories d'Actions

CA 1 : Analyse d'une expérience de changement

Exemples d'actions :

- Raconter un événement
- Repérer des sources de changement
- Déterminer des pertes
- Déterminer des retombées positives
- Cerner les conséquences objectives d'un changement
- Nommer des transformations ressenties et des émotions
- Écrire son journal personnel

CA 2 : Sélection de moyens pour s'adapter à des changements

Exemples d'actions :

- Déterminer des priorités, des actions et des démarches
- Formuler des objectifs
- Trouver des moyens simples pour aborder le changement
- S'accorder du temps pour soi

Compétences Polyvalentes

CP 1 : Exercer sa créativité

- Se représenter le changement
- Utiliser des stratégies qui favorisent l'émergence de nouvelles idées
- Transformer des idées créatrices en solutions réalistes

CP 2 : Raisonner avec logique

- Décrire des événements entourant une expérience de changement
- Cerner les effets d'une expérience de changement à court, moyen et long terme
- Justifier le choix des moyens retenus au regard de la compréhension développée

Catégories de Savoirs Essentiels

- SE 1 :** Processus de changement
- SE 2 :** Périodes de la vie adulte
- SE 3 :** Connaissance de soi
- SE 4 :** Gestion des changements
- SE 5 :** Gestion des émotions