

Faire part de son point de vue Sur les compétences relationnelles

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE



Compétences relationnelles

ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES



Aucun

DURÉE



10 minutes par amorce de conversation

1. Quoi ?

- + Une activité visant à développer des habitudes de communication efficaces et à souligner l'importance des compétences interpersonnelles dans le développement des relations qui font sens.

2. Pourquoi ?

- + Pour réussir la transition vers la vie adulte, il faut être capable d'établir et de maintenir des relations saines et enrichissantes avec des personnes et des groupes de toute nature. Les relations saines reposent sur une communication intelligente, une écoute active, la volonté d'apprécier des perspectives multiples, de résoudre les conflits de manière non violente et la volonté de rechercher et d'apporter de l'aide en cas de besoin.

3. Comment ?

- + Débutez avec cinq respirations en pleine conscience pour capter l'attention des participants de manière à ce qu'ils se concentrent sur le moment actuel.
- + À la page suivante, choisissez une question dans la liste des amorces de conversation proposées pour déclencher la discussion.
- + Chaque amorce de conversation correspond à une activité de 10 minutes.

Le saviez-vous ?

Pour réussir dans la vie, il faut que les jeunes aient une bonne compréhension de la façon dont leurs émotions et leurs actions agissent sur les personnes qui les entourent. Plus un jeune est capable d'entrer en relation avec les autres et de travailler avec eux, plus il aura de chances de réussir.

Faire part de son point de vue

Sur les compétences relationnelles

4. Amorces de conversation

Cochez la case située à gauche de chaque question pour savoir quelles sont celles que vous avez abordées.

- Racontez une histoire dans laquelle vous n'avez pas accordé toute votre attention à quelqu'un. Que pensez-vous qu'ils en aient ressenti ?
- Pensez à quelqu'un dans votre vie auprès de qui vous pouvez vraiment être vous-même. Quelles sont les qualités qu'incarne la personne en question vous permettant de vous sentir ainsi ?
- Racontez un moment où en collaborant avec d'autres, vous avez fait ressortir un aspect meilleur de vous-même.
- Racontez un moment où il vous a été difficile de coopérer. Comment pourriez-vous promouvoir de meilleures compétences de coopération à l'avenir ?
- Racontez l'histoire d'un moment où le langage corporel d'une autre personne vous a forcé à communiquer différemment.
- Quelle est l'amitié la plus pérenne dont vous avez été témoin ou dont vous avez fait partie ?
- Citez les qualités qui font de cette relation une réussite ?
- Racontez une histoire où vous avez rencontré une personne d'une autre culture ou d'une autre religion. Qu'avez-vous appris sur eux et sur vous-même ?
- Quel rôle jouent l'écoute et la patience dans vos relations ?
- Racontez une histoire où il vous est arrivé de vous disputer avec un ami, puis de vous réconcilier.
- Comment avez-vous remédié à la rupture dans votre relation ?
- Racontez l'histoire d'un moment où vous avez fait preuve de compassion. Qu'avez-vous remarqué ?
- Décrivez une occasion où vous avez contesté le comportement injuste d'une personne. Quel impact cela a-t-il eu sur votre relation ?
- Comment le fait d'accepter vos imperfections agit-il sur votre capacité à nouer des relations avec les autres ?