

## Domaine 6 : Apprendre à apprendre tout au long de la vie

### M6-A Mieux se connaître et prendre confiance en soi

#### PRE-REQUIS

Savoir lire, écrire et compter

#### VALIDATION

**Attestation de formation**  
identifiant les compétences  
validées par évaluation

#### DUREE INDICATIVE

42 heures

#### OBJECTIFS / COMPETENCES DEVELOPPEES

**Au terme de la formation, l'apprenant sera capable de :**

- Identifier ses principaux atouts acquis de manière formelle et informelle et ses axes de progrès.
- Comprendre la nécessité de son apprentissage.
- Illustrer ses points forts par des réalisations positives.
- Créer et mettre à jour son CV.
- Formuler un projet professionnel réaliste.

#### CRITERES D'EVALUATION

- Les atouts et axes de progrès sont identifiés.
- La valeur ajoutée de la démarche et l'objectif visé par cet apprentissage sont clairement appréhendés et compris.
- Les points forts sont identifiés et illustrés par des réalisations concrètes.
- Un CV est finalisé selon une liste d'informations pré-requises non exhaustives (professionnelles et personnelles), des ajouts d'informations considérées comme appropriées sont envisagés et la mise à jour est assurée.
- Le projet professionnel est établi. Il est cohérent avec le profil de la personne.

### CONTENU / ACTIVITES

#### Construire son bilan personnel et professionnel

- Le savoir être
- Le bilan professionnel
- Le concept de la carte des compétences
- Construire sa carte des compétences
- Les motivations

#### Analyser le territoire et le marché de l'emploi

- Contexte socio-économique
- Les activités
- Les activités et les ressources du territoire

#### Rechercher des informations et des ressources pour s'orienter

- Découverte des métiers et aide à la décision
- Concevoir son enquête métier et/ou entreprise
- L'enquête métier

#### Construire son CV

- Les objectifs du CV
- Le CV (contenu et mise en forme)
- Le CV en ligne

#### Découvrir ses processus d'apprentissage

- Boîte à outils + guide d'utilisation
- Histoire d'apprendre
- La motivation, clé de l'apprentissage
- Donner du sens à ses apprentissages
- Adopter une posture réflexive

## M6-B

# Entretenir sa curiosité et sa motivation pour apprendre dans le champ professionnel

### PRE-REQUIS

Savoir lire, écrire et compter

### VALIDATION

#### Attestation de formation

identifiant les compétences validées par évaluation

### DUREE INDICATIVE

14 heures

### OBJECTIFS / COMPETENCES DEVELOPPEES

**Au terme de la formation, l'apprenant sera capable de :**

- Repérer les sources d'informations mobilisables au sein de son environnement.
- Se renseigner sur les activités et les besoins de compétences associés à son projet professionnel.

### CRITERES D'EVALUATION

- En cohérence avec son projet, une liste des sites internet adéquats est établie. Les lieux physiques et les personnes ressources sont identifiés.
- Les informations en cohérence avec le projet professionnel sont extraites et sélectionnées. Les coordonnées associées éventuelles sont recensées pour établir un plan d'action : actions concrètes à mener

## CONTENU / ACTIVITES

### Trouver de l'aide comme apprenant

- Les facteurs favorisant l'apprentissage
- Les stratégies mentales
- L'aide de la bureautique
- L'aide à la gestion du temps
- L'aide en formation et sur internet

### Apprendre en autonomie

- Cibler sa recherche d'informations
- Vérifier la qualité d'un document par rapport à l'objectif de sa recherche
- Prendre des notes

### Rapprocher ses ressources internes des caractéristiques de l'environnement afin de fonder des choix d'action

- Créer un réseau relationnel
- Cibler sa recherche d'informations

**PRE-REQUIS**

Savoir lire, écrire et compter

**VALIDATION****Attestation de formation**

identifiant les compétences validées par évaluation

**DUREE INDICATIVE**

14 heures

**OBJECTIFS / COMPETENCES DEVELOPPEES**

***Au terme de la formation, l'apprenant sera capable de :***

- Faire le lien entre objectifs de formation et objectifs professionnels.
- Se donner des exigences de qualité.
- Se concentrer dans la durée et stimuler sa mémoire (connaissance de quelques moyens appropriés favorisant ces dispositions)
- Identifier sa progression et ses acquisitions

**CRITERES D'EVALUATION**

- L'application des apprentissages dans les pratiques professionnelles est illustrée par des exemples concrets.
- Les besoins éventuels de formation en lien avec le projet professionnel sont identifiés.
- Les modalités pour atteindre les exigences de qualité, sont appréhendées et formulées.
- La reformulation, après écoute d'un texte, permet de vérifier si le texte a été bien compris et les messages clés identifiés.
- Un état des lieux retrace le parcours établi, depuis la situation de départ, les acquisitions à l'instant T et le chemin restant à parcourir. Des exemples concrets sont fournis.

**CONTENU / ACTIVITES****Construire son parcours d'apprentissage**

- S'auto-évaluer et construire un programme de révision
- La prise d'informations
- Croiser les informations
- Prise d'informations – Prise de notes

**Apprendre en gérant son temps**

- Par où commencer ?
- S'organiser ou gérer son temps

**Mobiliser sa mémoire**

- Pistes pour identifier son type de mémoire
- Faciliter la mémorisation en repérant un thème commun
- Faciliter la mémorisation en classant les informations dans un tableau
- Faciliter la mémorisation en catégorisant
- Faciliter la mémorisation en catégorisant une carte mentale
- Faciliter la mémorisation en résumant
- Faciliter la mémorisation en traitant les informations logiquement
- Restituer les connaissances
- Entraînement cognitif (logique, mémoire, attention)