

Antifragilité

Pédagogie et psychologie de l'orientation professionnelle

Formation pour les futurs guides de carrière comprenant l'antifragilité, le développement de l'état d'esprit, l'ikigai, les conseils d'orientation professionnelle et les approches pédagogiques de l'orientation professionnelle.

Première partie

Module I

Développer l'antifragilité dans votre parcours professionnel

Index

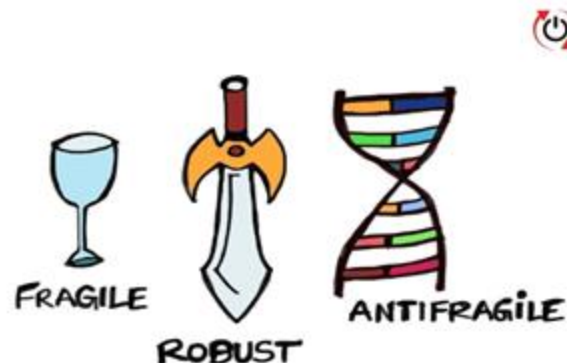
- Introduction
- Objectifs de compétence
- Durée et heures de contact
- Cadre de contenu
 - L'état d'esprit antifragile
 - Construire un ensemble de compétences résilientes
 - Gérer l'échec et le retour d'information
 - Planification de carrière de manière antifragile
 - Les avantages de l'antifragilité dans l'orientation professionnelle
 - Exemples
- Activités et ressources complémentaires
- Performance, évaluation et validation (test-retest)
- Conclusion
- Références

Introduction

L'antifragilité est un concept introduit par Nassim Nicholas Taleb qui fait référence aux systèmes ou entités qui tirent profit du désordre, de la volatilité ou du stress.

L'antifragilité va au-delà de la résilience, qui se contente de résister aux chocs, et s'améliore et prospère face aux défis. L'application de l'idée d'antifragilité à l'orientation professionnelle peut conduire à une approche plus robuste et adaptative du développement personnel et professionnel.

Ce module vous aidera à comprendre le concept d'antifragilité et son application dans le développement de carrière. Il explorera également les différentes façons de cultiver une approche et un état d'esprit antifragiles dans votre parcours professionnel. Voici un aperçu du programme sur l'antifragilité dans l'orientation professionnelle.



Objectifs de compétence



Ce programme commence par un bref aperçu de l'antifragilité et de son contraste avec la fragilité et la résilience.

L'importance de l'adaptation au changement et à l'incertitude dans l'environnement professionnel actuel doit être soulignée, tout en soulignant l'importance de cultiver un état d'esprit antifragile pour naviguer dans le paysage dynamique de la carrière.

Ce programme devrait mettre l'accent sur l'autoréflexion permanente, l'adaptabilité et une approche proactive du changement.

En mettant l'accent sur l'acceptation des défis, les individus peuvent être en meilleure position pour se développer et prospérer dans leurs efforts professionnels.

Objectifs :

- Comprendre le concept d'antifragilité et son application dans le développement de carrière.
- Explorer les moyens de cultiver un état d'esprit et une approche antifragile dans votre parcours professionnel.

Durée et heures de contact

Contenu (5 heures)

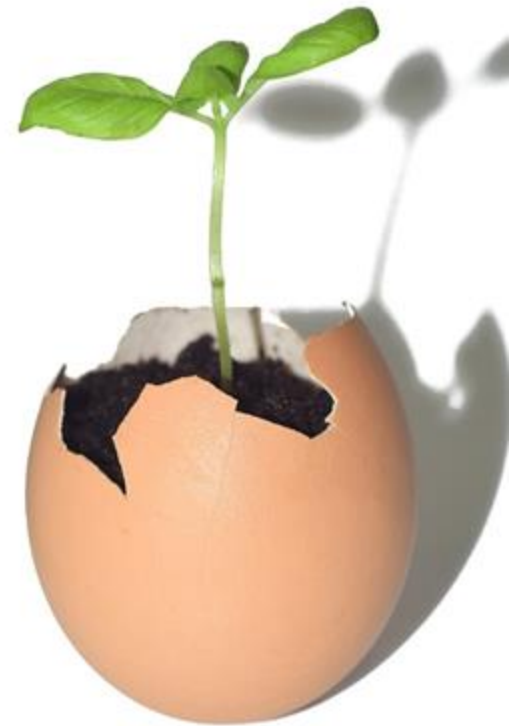
- L'état d'esprit antifragile
- Construire un ensemble de compétences résilientes
- Gérer l'échec et le retour d'information
- Planification de carrière de manière antifragile
- Les avantages de l'antifragilité dans l'orientation professionnelle
- Exemples

Activités et ressources complémentaires (5 heures)



Cadre de contenu

1. L'état d'esprit antifragile
2. Construire un ensemble de compétences résilientes
3. Gérer l'échec et le retour d'information
4. Planifier sa carrière de manière antifragile
5. Avantages de l'antifragilité dans l'orientation professionnelle
6. Exemples, exercices et cas d'étude



L'état d'esprit antifragile :

Discuter des éléments clés d'un état d'esprit antifragile :

- **Apprendre à gérer l'incertitude** : au lieu de craindre les changements, il faut les considérer comme une opportunité de croissance.
- **Expérimentation** : Recherchez de nouvelles expériences, de nouveaux projets et de nouveaux défis afin de vous exposer à une variété de situations.
- **Apprentissage continu** : Cultiver un état d'esprit d'apprentissage permanent pour s'adapter à l'évolution des tendances et des technologies sur le marché du travail.
- **Prendre des risques** : Accepter de prendre des risques calculés en partant du principe que l'échec fait partie du processus d'apprentissage.



Construire un ensemble de compétences résilientes :

Explorez l'idée d'acquérir des compétences qui vous aideront non seulement à relever les défis, mais aussi à vous améliorer au fil du temps :

- **Adaptabilité** : Développer la capacité à s'adapter rapidement à de nouvelles circonstances et à en tirer des enseignements.
- **Polyvalence** : Cultiver un ensemble de compétences diversifiées qui permet au participant de pivoter et d'emprunter différentes voies professionnelles.
- Le **réseautage** : Construisez un réseau professionnel solide qui peut vous apporter soutien, mentorat et opportunités. Encouragez les gens à nouer des relations solides.





Gérer l'échec et le retour d'information :

Souligner l'importance de l'échec en tant que tremplin vers la réussite :

- **L'échec comme expérience d'apprentissage** : Encouragez un état d'esprit où les échecs sont considérés comme des occasions d'apprendre et d'appliquer les connaissances acquises dans des projets futurs.
- **Boucle de rétroaction** : Cherchez activement à obtenir un retour d'information de la part de vos collègues, de vos mentors et de vos pairs afin d'améliorer en permanence votre stratégie de carrière.
- **Accepter les défis** comme un moyen pour les individus de grandir et de s'épanouir dans leurs



Planification de carrière de manière antifrangible :



Discuter des stratégies pratiques de planification de carrière avec un état d'esprit antifrangible :

- **Planification efficace de la carrière** : Développer un plan de carrière flexible qui peut s'adapter aux changements du marché du travail et aux objectifs personnels.
- **Diversification** : Répartissez vos activités professionnelles dans différents domaines, en vous appuyant davantage sur des compétences et des secteurs d'activité multiples.
- **Projets secondaires** : Participez à des projets secondaires ou à des activités personnelles qui vous permettent de vous épanouir et de renforcer vos compétences.

Avantages de l'antifragilité dans l'orientation professionnelle

L'accueil familial présente un certain nombre d'avantages l'antifragilité dans l'orientation professionnelle.

Par exemple :

- Les gens seront plus enclins à trouver des carrières épanouissantes et significatives.
- Les personnes seront plus résilientes face aux revers.
- Les gens auront plus de chances d'atteindre leurs objectifs à long terme.



Exemples d'antifragilité dans l'orientation professionnelle



Voici quelques exemples de la manière dont l'antifragilité peut être appliquée à l'orientation professionnelle :

- Un conseiller d'orientation professionnelle peut encourager un client à accepter un emploi qui sort de sa zone de confort. Cela pourrait l'aider à acquérir de nouvelles compétences et de l'expérience.
- Un conseiller d'orientation professionnelle peut aider un client à développer un réseau de contacts dans son domaine. Cela peut l'aider à trouver de nouvelles opportunités d'emploi et à obtenir du soutien dans les moments difficiles.
- Un conseiller d'orientation professionnelle peut encourager un client à suivre un cours ou un atelier pour acquérir de nouvelles compétences. Cela pourrait l'aider à se tenir au courant des dernières tendances dans son domaine.

Activités et ressources complémentaires

Activité 1

Questionnaire d'auto-réflexion

Objectif :

- Pour les chômeurs : Réfléchir à leur état d'esprit actuel par rapport à une approche antifragilité.
- Pour les conseillers en emploi : identifier les domaines dans lesquels ils peuvent intégrer les principes anti-fragiles pour aider leurs clients à renforcer des compétences spécifiques, à développer des stratégies plus efficaces et à prendre des mesures pour atteindre leurs objectifs de carrière.

Activité 2

Étude de cas

Objectif :

Encouragez les conseillers à participer activement à des discussions de groupe sur des études de cas afin de trouver des stratégies communes en utilisant des perspectives d'antifragilité.

Ressources complémentaires

- Carte de rappel. Les clients reçoivent une carte de rappel à porter sur eux, avec des indications spécifiques sur les compétences antifragiles à renforcer.
- L'antifragilité en un coup d'œil.
Document de synthèse des concepts d'antifragilité contenus dans le livre de Taleb.



Performance, évaluation et validation



Évaluer les trois niveaux suivants :

- Satisfaction : Questionnaire
- Objectifs de compétence : Questionnaire d'antifragilité test-retest.
- Performance : Entretien après une période de temps (3 mois)

Conclusion :

L'antifragilité est un concept précieux qui peut être utilisé pour aider les gens à développer des carrières réussies. En encourageant les gens à prendre des risques, à développer un état d'esprit de croissance, à établir des relations solides et à apprendre tout au long de leur vie, les conseillers d'orientation professionnelle peuvent aider leurs clients à devenir antifragiles et à atteindre leurs objectifs à long terme.

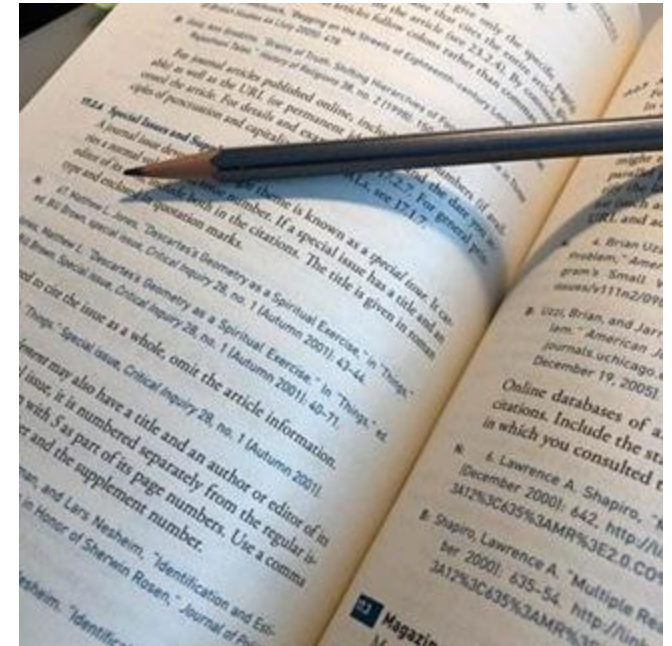
c o n c l u s i o n

Ce programme devrait permettre d'atteindre les objectifs suivants :

- Cultiver un état d'esprit antifragile pour naviguer dans le paysage dynamique des carrières.
- Encourager l'autoréflexion permanente, l'adaptabilité et une approche proactive du changement.
- Accepter les défis comme un moyen pour les individus de survivre et de s'épanouir dans leurs activités professionnelles.

Références :

- "Antifragile : les choses qui profitent du désordre"
Nassim Nicholas Taleb, 2014
- "Le coaching a-t-il besoin du concept d'antifragilité ?"
Sarah Corrie & Louise Kovacs, The Coaching Psychologist, Vol. 17, N° 2, Décembre 2021



* Images à utiliser gratuitement à partir des collections Pexel et Pixabay.

Partenariat de coopération
Erasmus+ dans le domaine
de l'enseignement et de la
formation professionnels
PROJET N° 2021-1-IT01-KA220-VET-000035649

CE PROJET A ÉTÉ FINANCÉ AVEC LE SOUTIEN DE LA COMMISSION
EUROPÉENNE. CETTE PUBLICATION (COMMUNICATION) N'ENGAGE QUE SON
AUTEUR ET LA COMMISSION NE PEUT ÊTRE TENU POUR RESPONSABLE DE
L'USAGE QUI POURRAIT ÊTRE FAIT DES INFORMATIONS QU'ELLE CONTIENT.

IEUCG

