

Développement de l'état d'esprit

Modules de formation : Pédagogie et psychologie de l'orientation professionnelle

Formation des futurs conseillers d'orientation professionnelle, y compris l'antifragilité, le développement de l'état d'esprit, l'ikigai, les conseils en matière d'orientation professionnelle et les approches pédagogiques de l'orientation professionnelle.

Partie 2



Durée et heures de contact

2 ECTS

Trois réunions d'une demi-journée à 3 heures et un travail indépendant de 35 heures.
Exercices par les pairs 10 heures.



Introduction

Renforcement de l'état d'esprit : Naviguer vers l'employabilité dans un paysage V.U.C.A.

Objectif : Donner aux praticiens de l'orientation professionnelle les compétences et les stratégies nécessaires pour améliorer l'employabilité de leurs clients dans un monde volatil, incertain, complexe et ambigu (V.U.C.A).

Objectifs de compétence

Objectifs de ce module :

- Apprendre aux étudiants à comprendre le paysage VUCA
- Apprendre aux étudiants à comprendre comment VUCA sous-tend le coaching en matière d'orientation professionnelle
- Apprendre aux élèves à identifier les compétences et à les acquérir.
- Enseigner aux étudiants à être capables de démontrer les compétences qu'ils ont acquises

Résultats de l'apprentissage

- Connaissance du paysage VUCA
- Comment appliquer les éléments de la théorie VUCA pour aider à façonner la flexibilité et l'adaptabilité de leur carrière.

Session 1 :

Comprendre le paysage V.U.C.A.

Objectif : Fournir une vue d'ensemble du concept V.U.C.A. et de ses implications pour l'employabilité.

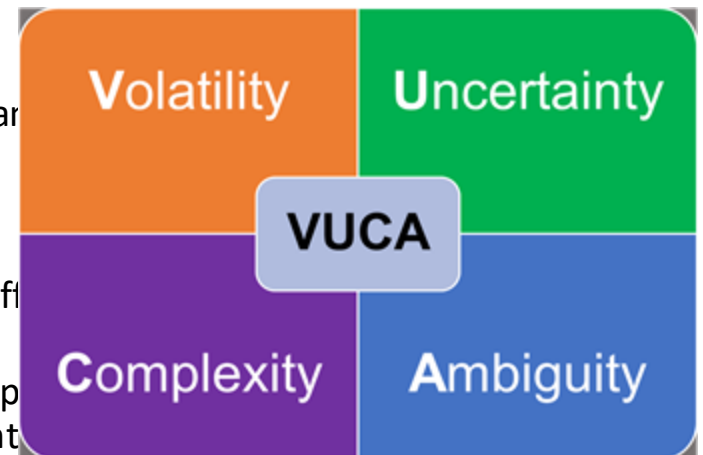


Introduction au monde V.U.C.A :

Définition de la V.U.C.A

V.U.C.A. signifie Volatilité, Incertitude, Complexité et Ambiguïté. Cet acronyme, d'origine militaire, a été largement adopté dans le monde des affaires pour décrire la nature imprévisible et rapidement changeante de l'environnement moderne. Chaque composante de V.U.C.A. représente un aspect différent des défis auxquels les organisations et les individus sont confrontés :

- **Volatilité** : Se réfère à la vitesse et à la nature du changement. Dans un environnement volatil, les conditions et les situations peuvent changer rapidement et de manière imprévisible.
- **Incertitude** : Décrit l'absence de prévisibilité et la présence de facteurs inconnus. Dans un environnement incertain, il est difficile d'anticiper les résultats ou les événements.
- **Complexité** : Signifie la nature complexe et interconnectée des problèmes. Les situations complexes impliquent de multiples facteurs et relations qui peuvent être difficiles à comprendre.
- **Ambiguïté** : Se réfère à un manque de clarté ou à l'existence d'interprétations multiples. Les situations ambiguës rendent difficile la compréhension de l'information et peuvent conduire à des malentendus.



Volatilité

Incertitude

VUCA

Complexité

Ambiguïté

Des exemples concrets illustrant des scénarios V.U.C.A.

Ces exemples montrent que la V.U.C.A. est un aspect omniprésent et dynamique du monde moderne, qui affecte divers aspects de la vie, des affaires et de la société.

	Exemples
Perturbation technologique	Les progrès rapides de l'automatisation et de l'intelligence artificielle (IA) dans le secteur manufacturier ont entraîné une volatilité des rôles professionnels. Les emplois manufacturiers traditionnels sont automatisés, ce qui crée de l'incertitude pour les travailleurs et les oblige à acquérir de nouvelles compétences pour rester employables.
Changements économiques mondiaux	La crise financière de 2008 et ses répercussions mondiales illustrent la volatilité, l'incertitude et la complexité. La crise a entraîné des ralentissements économiques, des pertes d'emplois et un réseau complexe de problèmes financiers interconnectés, affectant diverses industries dans le monde entier.
Réponse à la pandémie	La pandémie de COVID-19 a introduit des niveaux extrêmes de volatilité et d'incertitude à l'échelle mondiale. L'apparition soudaine de la pandémie a entraîné des changements rapides dans les opérations commerciales, le travail à distance devenant la norme, et des perturbations dans les chaînes d'approvisionnement, illustrant la nature complexe et ambiguë de la gestion d'une crise sanitaire mondiale.
L'instabilité politique	Les bouleversements politiques, tels que le Brexit, ont introduit de l'incertitude dans divers secteurs. Les entreprises ont été confrontées à l'ambiguïté des réglementations commerciales, de l'accès au marché et des fluctuations monétaires, ce qui a rendu la planification stratégique difficile.
L'écosystème des start-ups	L'environnement des startups est par nature volatile et incertain. Les startups opèrent souvent sur des marchés qui évoluent rapidement et dont l'avenir est ambigu. Elles sont confrontées à des défis tels que l'obtention de financements, la navigation dans les paysages réglementaires et la réponse aux préférences dynamiques des consommateurs.
Impact du changement climatique	L'imprévisibilité croissante des conditions météorologiques et l'augmentation des catastrophes naturelles dues au changement climatique créent de la volatilité. Des secteurs tels que l'agriculture, l'assurance et l'immobilier sont confrontés à l'incertitude alors qu'ils sont aux prises avec les impacts évolutifs et imprévisibles du changement climatique.
Menaces de cybersécurité	Le paysage de la cybersécurité, en constante évolution, présente un scénario V.U.C.A.. Les organisations doivent faire face à la volatilité des nouvelles cybermenaces, à l'incertitude des vulnérabilités potentielles, à la complexité de la sécurisation de divers systèmes et à l'ambiguïté entourant l'origine et l'intention des cyberattaques.
Guerres commerciales	Les tensions commerciales entre les grandes économies, telles que la guerre commerciale entre les États-Unis et la Chine,

L'impact du V.U.C.A. sur le marché du travail est significatif

Le V.U.C.A. a transformé le marché du travail, exigeant des individus qu'ils développent un ensemble de compétences et d'attitudes leur permettant de s'épanouir dans un environnement caractérisé par des changements constants et l'imprévisibilité.

Voici quelques clés de lecture de son impact sur l'emploi et les carrières :

- **L'insécurité de l'emploi** : L'évolution rapide des technologies, des marchés et de la situation mondiale peut entraîner une instabilité de l'emploi. Les rôles traditionnels peuvent devenir obsolètes et les travailleurs peuvent devoir s'adapter rapidement à de nouvelles exigences.
- **Exigence d'adaptabilité** : La V.U.C.A. exige des individus qu'ils soient flexibles et adaptables. Les employeurs recherchent des candidats capables d'apprendre rapidement, de s'adapter au changement et de gérer efficacement l'incertitude.
- **L'évolution des compétences** : Les compétences requises sur le marché du travail peuvent changer rapidement. L'apprentissage continu et le développement des compétences sont essentiels pour rester pertinent et compétitif dans les environnements V.U.C.A..

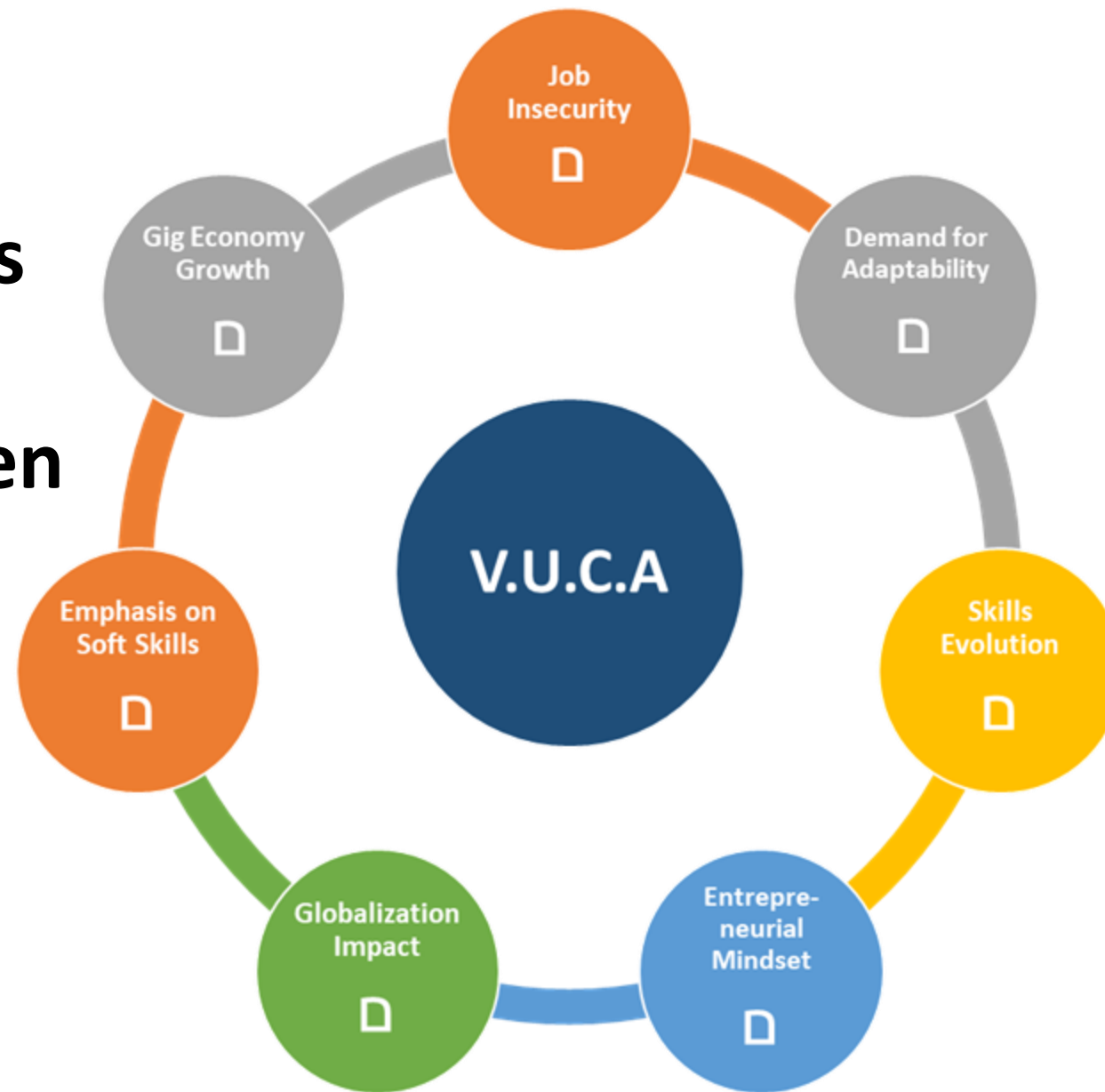
- **L'esprit d'entreprise** : Les individus doivent adopter un état d'esprit entrepreneurial, prendre des initiatives et être proactifs dans l'identification des opportunités et la résolution des problèmes.
- **L'impact de la mondialisation** : La V.U.C.A. est souvent amplifiée par des facteurs mondiaux. Les changements économiques, les événements géopolitiques et les pandémies peuvent avoir des effets considérables sur le marché de l'emploi.
- **L'accent est mis sur les compétences non techniques** : La communication, la collaboration, la pensée critique et l'intelligence émotionnelle deviennent de plus en plus importantes pour naviguer dans les complexités et les ambiguïtés du lieu de travail moderne.
- **Croissance de l'économie parallèle** : L'essor de la "gig economy" est en partie une réponse à l'incertitude et à la volatilité de l'emploi traditionnel. Les individus peuvent s'engager dans un travail en freelance ou dans des contrats à court terme pour maintenir leur flexibilité.

Tâche 1

Sur le schéma suivant, cochez les cases correspondant à ce que vous êtes vivre personnellement dans le monde VUCA.



Qu'est-ce que vous vivez personnellement en ce qui concerne les Le monde VUCA ?



d'esprit le plus propice à l'épanouissement dans un monde V.U.C.A.

pour prospérer dans un monde V.U.C.A.
En cultivant cet état d'esprit, les individus peuvent non seulement survivre mais aussi prospérer dans le monde de la V.U.C.A..

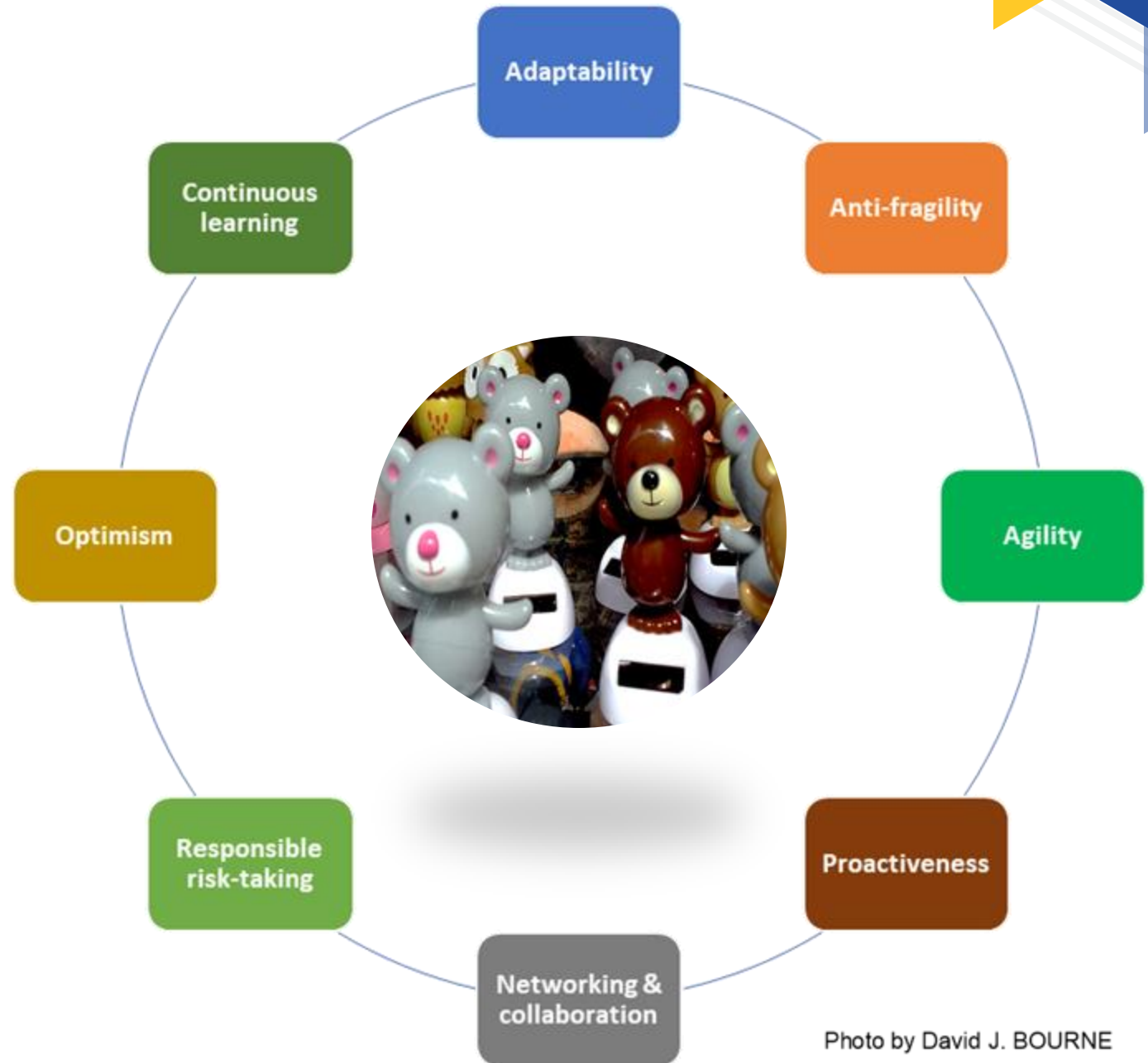


Photo by David J. BOURNE

Conseils pour prospérer dans le monde de la V.U.C.A.

Capacité d'adaptation :

- Accepter le changement comme une constante et être prêt à adapter les stratégies, les plans et les perspectives en conséquence.
- Considérer les défis et les perturbations comme des opportunités de croissance et d'innovation plutôt que comme des

Anti-fragilité :

- Développer un état d'esprit anti-fragilité pour surmonter les revers, les échecs et les incertitudes sans perdre la motivation ou la confiance.
- Cultiver une attitude positive et la capacité de rebondir dans l'adversité avec une détermination renouvelée.

Apprentissage continu :

- Avoir un état d'esprit de croissance qui valorise l'apprentissage tout au long de la vie et le développement personnel.
- Restez curieux et ouvert d'esprit, en recherchant activement de nouvelles connaissances, compétences et expériences pour garder une

Agilité :

- Faire preuve d'agilité et d'adaptabilité dans la prise de décision, la résolution de problèmes et la fixation d'objectifs.
- Pivoter et ajuster rapidement les stratégies en réponse à des circonstances changeantes ou à de nouvelles informations.

Tips to thrive in the V.U.C.A. world.

Proactivité :

- Prendre des initiatives et s'approprier sa carrière et son développement professionnel.
- Anticipez les tendances, les défis et les opportunités à venir et prenez des mesures proactives pour vous positionner en vue de la réussite.

Mise en réseau et collaboration :

- Construire des réseaux professionnels solides et des relations de collaboration afin d'exploiter des perspectives, des points de vue et des opportunités diversifiés.
- Favoriser une culture du travail d'équipe et de la coopération, en reconnaissant la valeur de l'intelligence collective et des objectifs partagés.

Prise de risque responsable :

- Soyez prêt à prendre des risques calculés et à sortir de votre zone de confort dans la poursuite de la croissance et de l'innovation.
- Trouver un équilibre entre l'ambition et la prudence, en envisageant les résultats et les conséquences potentiels avant de prendre des décisions.

Optimisme :

- Maintenir un sentiment d'optimisme et de possibilité même face à l'incertitude et à l'adversité.
- Concentrez-vous sur les solutions plutôt que de vous attarder sur les problèmes, et abordez les défis avec un état d'esprit de résilience et de détermination.

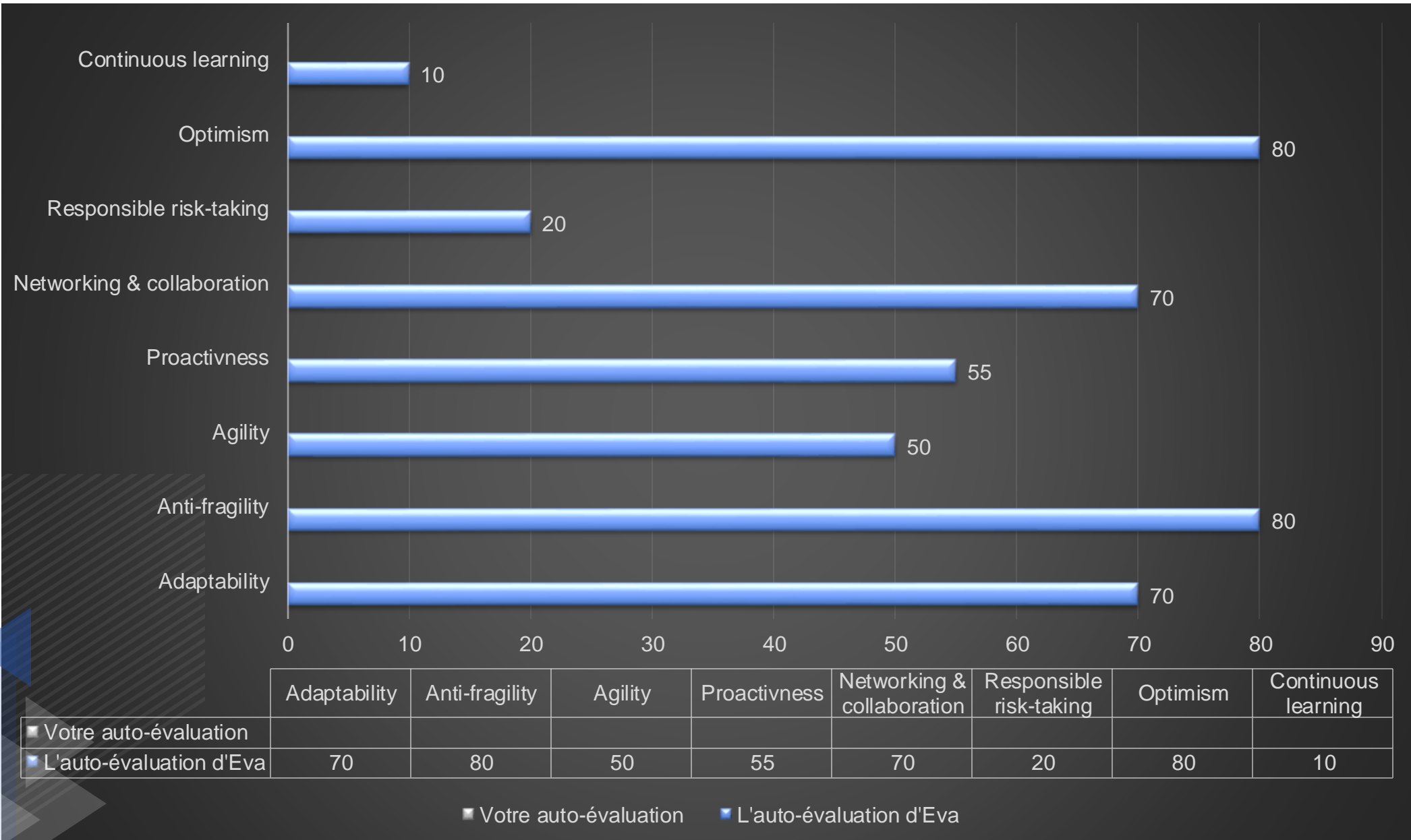
Tâche 2

Étudiante bientôt diplômée, Eva s'interroge sur son intégration dans le marché du travail.

Elle a auto-évalué son score par rapport aux 8 composantes relatives au VUCA.

Et vous ?

- ✓ Quelle est votre situation personnelle ?
- ✓ Indiquez en pourcentage chacun des 8 scores qui vous caractérisent actuellement.
- ✓ Quels sont les domaines de progrès sur lesquels vous souhaitez travailler ?



Session 2 : ~~Renforcement~~ de l'état d'esprit

Claire Murphy



**PSYCHMED
ANALYTICS**



Introduction au développement de l'état d'esprit

La construction de l'état d'esprit est un processus très actif qui est influencé par de nombreux facteurs tels que l'âge, l'expérience de la vie, l'éducation, le statut social, l'expérience professionnelle, l'accès aux aides, les commodités et la chance en général.

En ce qui concerne les carrières, le développement de l'état d'esprit ou l'adoption d'un état d'esprit spécifique peut contribuer à soutenir et à développer une carrière réussie.


Dans ce module, nous examinerons les mentalités et étudierons comment nous pouvons enseigner et encourager les gens à adopter une "mentalité de croissance" afin d'explorer, de développer, de créer et d'assurer des opportunités de carrière pour aider une personne à





Objectifs de compétence

Après cette formation, les conseillers peuvent

- examiner le concept d'état d'esprit
 - explorer l'état d'esprit fixe et l'état d'esprit de croissance
 - montrer comment développer un état d'esprit de croissance pour réussir sa carrière
 - examiner comment l'adoption d'un état d'esprit de croissance peut contribuer au développement de la carrière
- 

Qu'est-ce qu'un état d'esprit fixe ?

- L'*état d'esprit fixe* est la croyance que les capacités sont innées et immuables. Cette perspective conduit les individus à considérer le succès ou l'échec comme le reflet d'une compétence inhérente, ce qui limite souvent le développement personnel.
- De nombreuses personnes adoptent naturellement un état d'esprit fixe, à moins qu'elles ne s'efforcent de construire et de développer un autre état d'esprit, tel que l'état d'esprit de croissance.
- *Dans l'état d'esprit fixe, tout tourne autour du résultat. Si vous échouez - ou si vous n'êtes pas le meilleur - tout a été gâché. L'état d'esprit de croissance permet aux gens d'apprécier ce qu'ils font, quel que soit le résultat. Ils s'attaquent aux problèmes, tracent de nouvelles voies et travaillent sur des questions importantes.*

(Carol Dweck, 2006 ; Mindset : The New Psychology of Success)

Qu'est-ce que l'état d'esprit de croissance ?

Selon Dweck (2015), "dans un état d'esprit de croissance, les gens croient que leurs capacités les plus fondamentales peuvent être développées par le dévouement et le travail acharné - le cerveau et le talent ne sont que le point de départ".

Cet "état d'esprit de croissance" peut avoir une influence positive sur la motivation et la réussite.



Source : <https://www.mindsetworks.com/science/> Récupéré : 18.6.2024

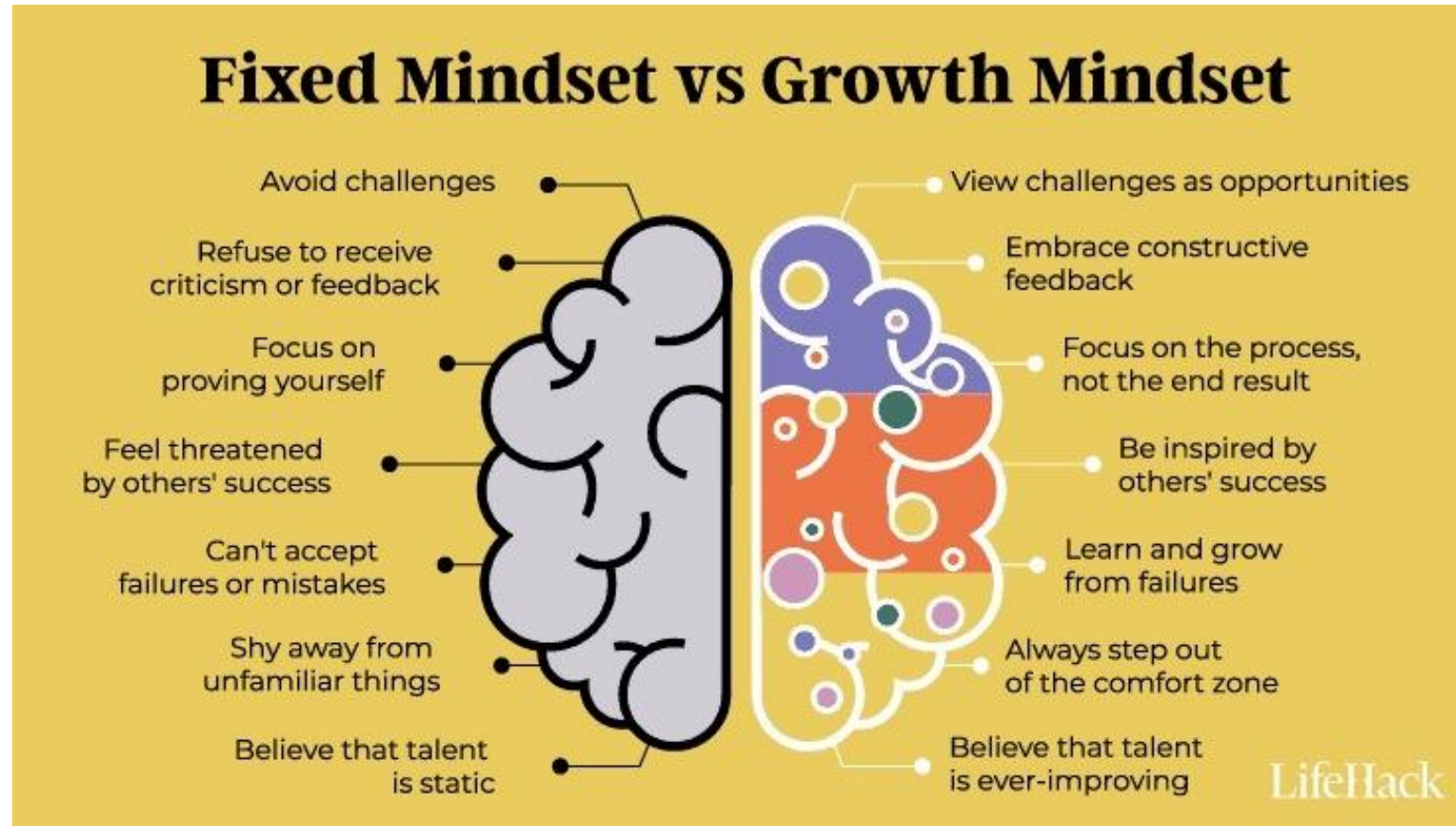
L'état d'esprit fixe et l'état d'esprit de croissance



Source : <https://www.freepik.com/> Consulté le 18.6.2024

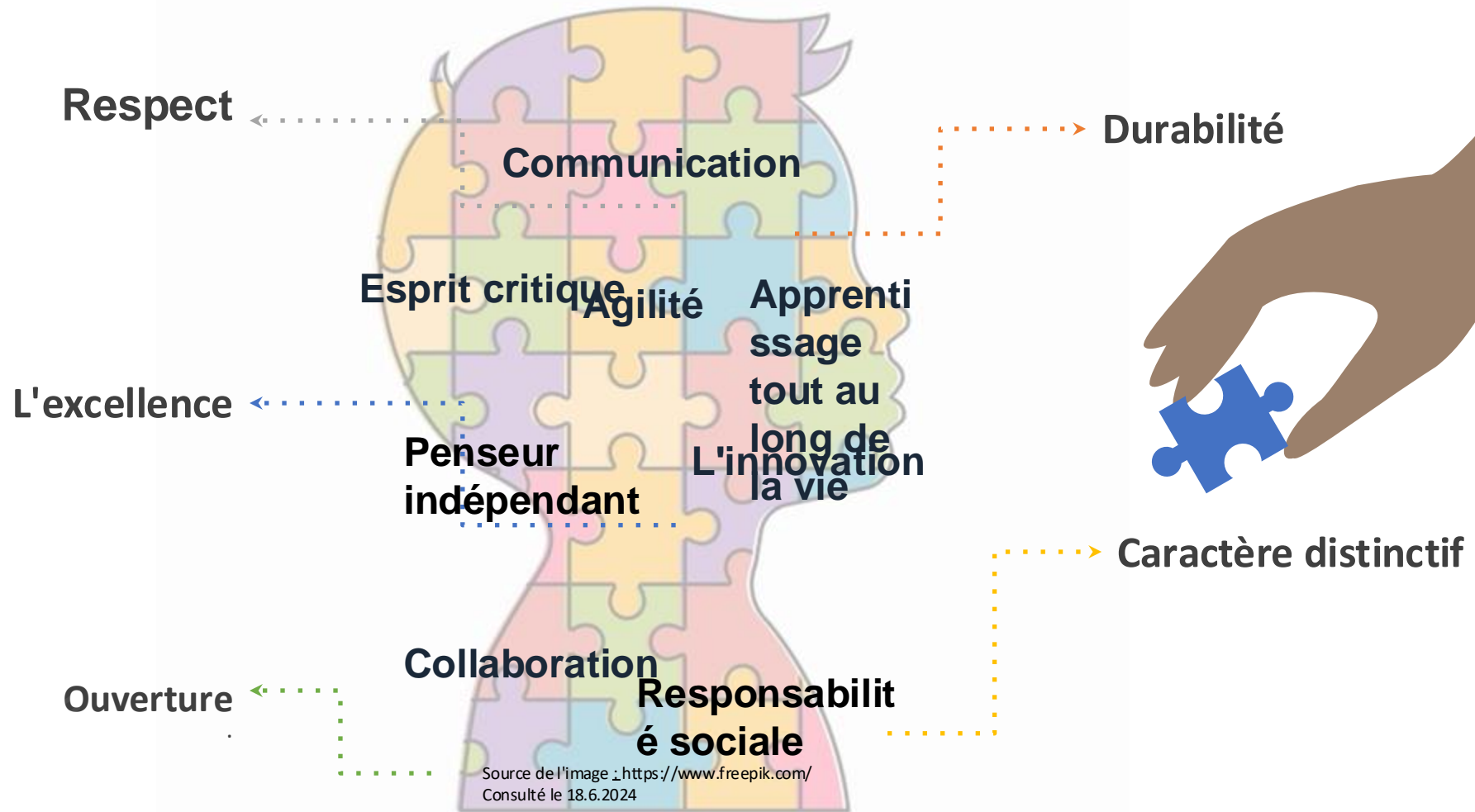
- Il n'existe pas d'état d'esprit unique applicable à toutes les situations.
- Pour faire face et nous préparer efficacement à un monde VUCA, nous devons adopter un état d'esprit qui nous permettra d'évaluer notre vie, notre carrière, d'identifier les options et de voir comment nous pouvons créer et exploiter des opportunités de réussite professionnelle.
- Voici une enquête qui vous aidera à déterminer votre état d'esprit : <https://blog.mindsetworks.com/what-s-my-mindset>

Croissance et fixité d'esprit

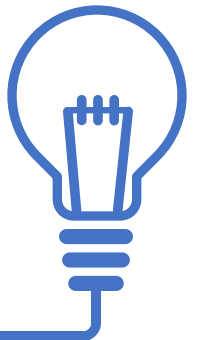


Source : lifehack.org Consulté le 18.6.2024

À quoi ressemble un bon état d'esprit ?



**Connaissances - Compétences - Valeurs -
Comportement**



Les avantages d'un état d'esprit de croissance

L'adoption d'un état d'esprit de croissance présente de nombreux avantages :

-Un état d'esprit de croissance vous permettra de devenir plus adaptable et plus flexible, en particulier après avoir découvert de nombreux chemins différents pour atteindre la même destination, en particulier après avoir accompli certaines des tâches.

-Un état d'esprit de croissance peut vous enseigner des alternatives et vous aider à identifier vos faiblesses, ce qui vous permet d'adopter des mécanismes d'adaptation en construisant sur vos faiblesses pour qu'elles deviennent des forces avec le temps. Tout cela peut vous aider à devenir plus adaptable et encourager un individu à accepter l'inconnu au travail, par exemple des tâches ou des situations inconnues.

-L'acceptation de l'inconnu et l'apprentissage de nouvelles choses peuvent vous permettre d'expérimenter et de voir les choses d'un point de vue différent et donc, dans certaines situations, vous permettre de surmonter des obstacles précédemment perçus, ce qui accroît votre motivation.

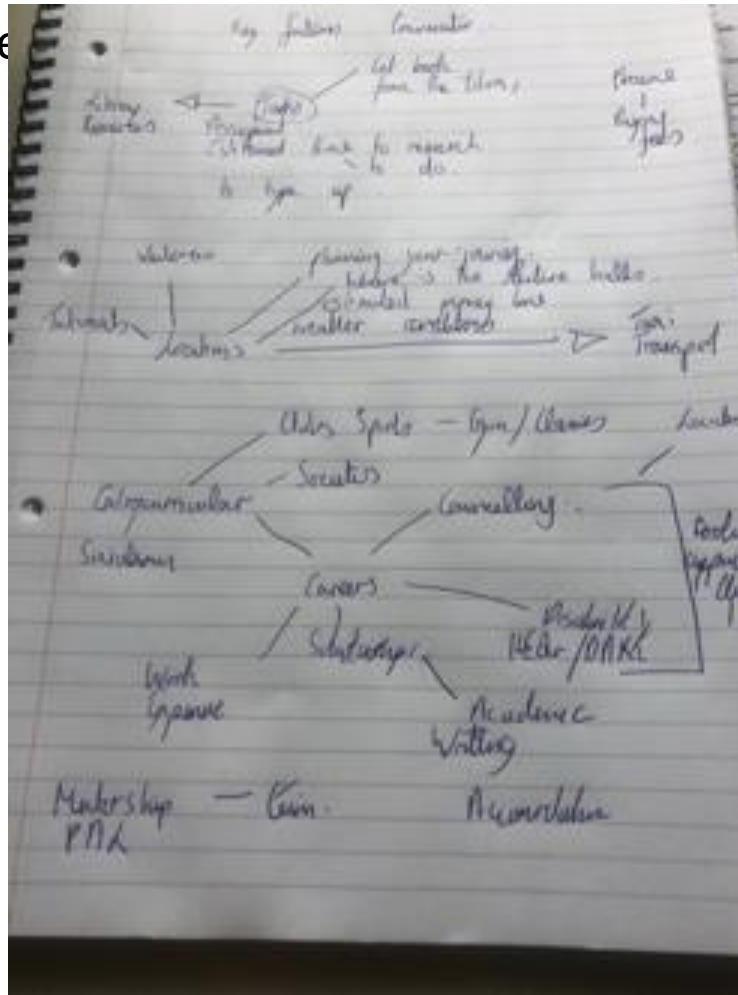
-Accepter l'inconnu, travailler sur ses faiblesses et se rendre compte que les faiblesses ne doivent pas nécessairement être un obstacle ou une barrière peut favoriser la résilience d'une personne.

-Aborder les tâches, les emplois et votre carrière avec un état d'esprit ouvert, curieux et sans jugement peut permettre une meilleure coopération et collaboration au sein des équipes, mais aussi au travail. Cela peut également encourager les gens à apprendre continuellement et à s'engager dans l'apprentissage tout au long de la vie.

-Le fait d'aborder toute chose avec curiosité, empathie et sans porter de jugement contribuera à améliorer l'état d'esprit d'une

Tâche 1 pour Concevoir sa vie

Pensez à des personnes dans la carrière que vous pensez aimer sur LinkedIn ou par le biais de relations personnelles, par exemple des amis de la famille ou des relations professionnelles, des personnes dans le cadre d'activités extrascolaires



L'état d'esprit de croissance et la pensée conceptuelle

Qu'est-ce que le Design thinking ?

La pensée design est souvent proposée comme une stratégie éducative pour améliorer l'état d'esprit de croissance, la résolution de problèmes et la créativité (Dosi, Clio & Guerci, Eric & Jakięła, Jacek & Świętoniowska, Joanna & Vordou, Eleni & Varadinov, Maria & Vignoli, Matteo & Marques, Gastão & Wójcik, Joanna 2024).

Les principes de conception peuvent être utilisés comme outils pédagogiques et dans le cadre d'une stratégie d'orientation professionnelle afin d'améliorer et d'influencer positivement l'état d'esprit et, par la suite, le processus de prise de décision en matière de carrière.

Source : Dadswell, Kara & Sambol, Stjepan & Yager, Zali & Van Dyke, Nina & Pascoe, Michaela & Dallat, Clare & Brown, Claire & Parker, Alexandra. (2022). Ensemble, nous grandissons : Evaluation of a design thinking professional development workshop for outdoor educators indicates improvements in growth mindset. Journal of Adventure Education & Outdoor Learning. 24. 10.1080/14729679.2022.2075412.

Concevoir les outils et les ressources de votre vie

En réponse au monde VUCA et BANI, un esprit différent couplé à une antifragilité telle qu'un esprit de croissance, peut aider à recadrer les transitions de vie/carrière comme un défi de pensée de conception d'une manière utile pour nous aider à identifier et à planifier nos prochaines étapes de carrière (Dosi, Clio & Guerci, Eric & Jakięła, Jacek & Świętoniowska, Joanna & Vordou, Eleni & Varadinov, Maria & Vignoli, Matteo & Marques, Gastão & Wójcik, Joanna 2024,) Il existe de nombreux outils de carrière tels que la conception centrée sur l'homme pour naviguer dans les transitions de carrière. Ces outils sont basés sur le livre "Design your life" de Bill Burnett et Dave Evans pour aider les clients à formuler leurs objectifs de carrière et à concevoir un plan pour les atteindre.

Source : Dosi, Clio & Guerci, Eric & Jakięła, Jacek & Świętoniowska, Joanna & Vordou, Eleni & Varadinov, Maria & Vignoli, Matteo & Marques, Gastão & Wójcik, Joanna 2024

Résumé de la méthodologie Design thinking

Le Hasso-Plattner institute of design at Stanford **D. SCHOOL**, (Hasso plattner institute of design at Stanford University) a proposé à l'origine un modèle composé de cinq étapes pour le processus de réflexion sur la conception.

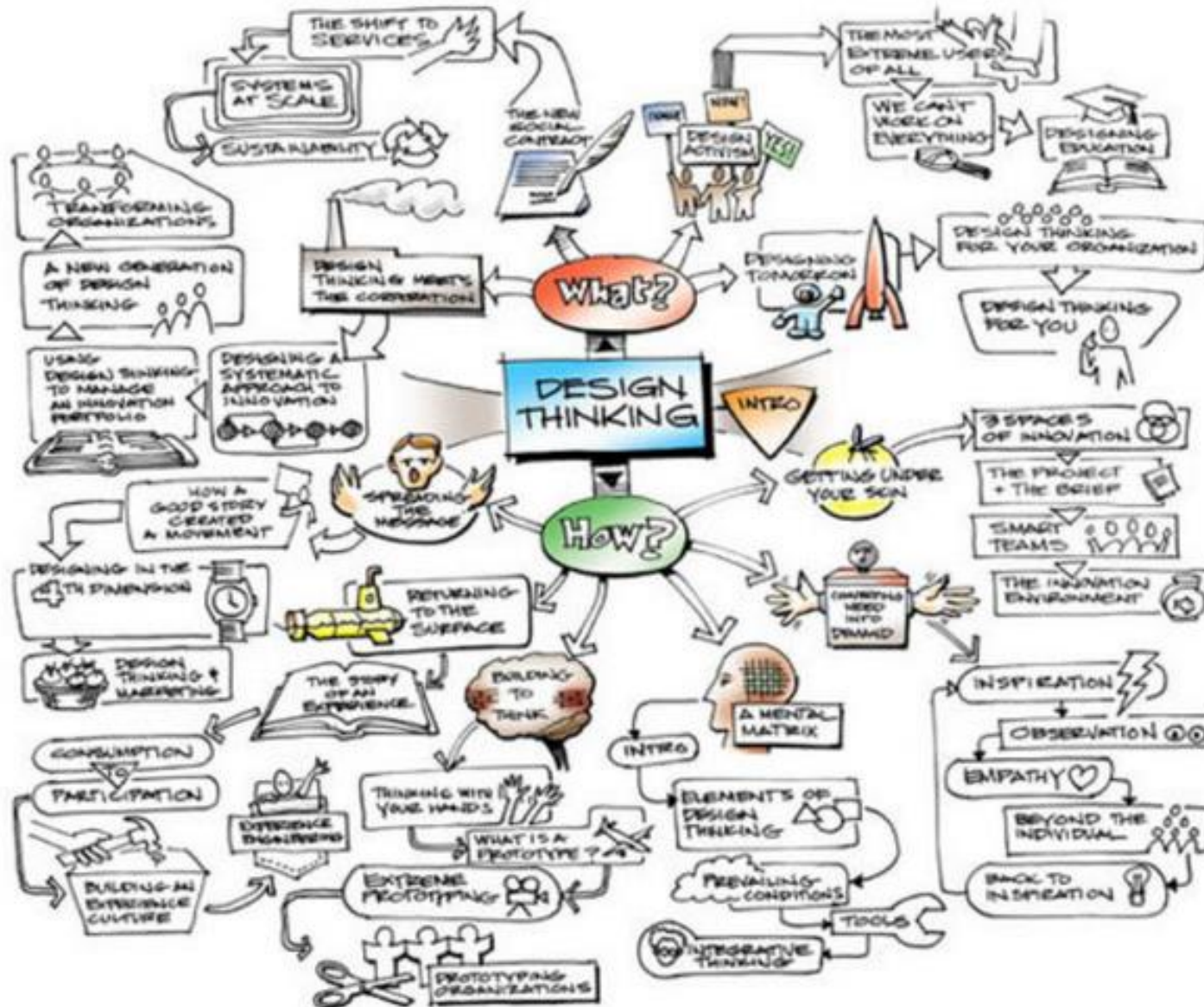
Ces phases sont les suivantes :

- 1) **Faire preuve d'empathie** : Quels sont les soi-disant barrières ou obstacles qui se dressent devant vous et qui pourraient vous empêcher d'atteindre vos objectifs professionnels ?
- 2) **Définir** : ce que vous essayez d'accomplir dans votre carrière ou votre emploi. Pensez à un énoncé de problème pour articuler ceci
- 3) **Générer** : Essayer de trouver des solutions ou des idées pour résoudre ces problèmes (avec ou sans conseiller d'orientation).
- 4) **Prototype** : Rédiger ou schématiser le parcours ou l'itinéraire professionnel.
- 5) **Valider** Discutez de vos solutions ou des idées proposées avec divers spécialistes, par exemple un spécialiste des ressources humaines, un conseiller en orientation professionnelle ou un conseiller en entrepreneuriat, afin de vous assurer que votre idée ou votre parcours est correct et réaliste et que vous disposez de toutes les ressources nécessaires pour réaliser ce que vous voulez.

Adopter un état d'esprit de croissance en adoptant la méthodologie du "Design thinking".

- Les cinq étapes suivantes utilisent la méthodologie du "design thinking" pour concevoir votre carrière et, ce faisant, changer votre état d'esprit afin de vous aider à atteindre vos objectifs professionnels.
- Cette méthodologie vous aidera à élaborer une "carte" pour atteindre vos objectifs de carrière.
- Ces objectifs peuvent évoluer au fil du temps ou divers aspects de votre objectif ou de votre parcours professionnel peuvent changer, de sorte que vous pouvez ne vouloir utiliser qu'un ou deux des outils à certains moments de votre

Concevoir sa vie



Source :
<https://designthinking.ideo.com/blog/start-designing-your-life>
Récupéré le : 20.8.2024

Étape 1 - Faire preuve d'empathie

- Lorsque vous concevez quelque chose, par exemple votre vie ou un objectif professionnel ou de carrière, la première phase du processus consiste à comprendre vos propres besoins, préférences, capacités, valeurs, points forts, aptitudes et mode de vie. Cette prise de conscience initiale peut se faire par le biais d'une réflexion personnelle, de tests de matières, de tests psychométriques et d'examens d'entrée pour vous aider à mieux vous comprendre. Il est important de tout prendre en considération.
- Pour ce faire, vous pouvez procéder à un auto-audit en effectuant l'une des tâches décrites, mais commencez par définir votre carrière idéale en vous demandant "si j'avais une baguette magique" et qu'il n'y avait pas de barrières ou d'obstacles, qu'est-ce que je voudrais ?

Étape 2 - Définir

- L'étape "Définir" du processus est un excellent moyen de clarifier ce que vous voulez réellement accomplir dans votre carrière et comment vous pouvez aider notre elfe à y parvenir. Cette phase du processus nous aide à identifier "à quoi ressemble le succès". Les objectifs de réussite professionnelle ou de réussite dans l'emploi sont très subjectifs et visent des choses différentes, mais le fait de définir ce que vous voulez très tôt facilitera l'ensemble du processus et aidera également la personne qui termine la "phase de définition" à réfléchir à l'état d'esprit dans lequel elle se trouve pour atteindre ces objectifs.
- Une déclaration de vision personnelle ou même quelques lignes décrivant votre objectif, les détails de cet objectif et la façon dont vous savez que vous l'aurez atteint.

Étape 3 - Imaginer

- La phase d'idéation est probablement la partie la plus amusante du brainstorming, au cours de laquelle la personne imagine ou essaie d'imaginer comment elle peut atteindre ses objectifs de carrière. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à ce stade et il est important de cartographier toutes les idées possibles, et plus il y a d'idées, mieux c'est.
- Malheureusement, la plupart des systèmes éducatifs occidentaux sont coupables d'enseigner la rotation, autrement dit "l'enseignement pour l'examen", où une seule réponse est correcte et où il n'est pas nécessaire d'avoir des idées ou de faire un brainstorming.

Étape 4 - Prototype

- Le monde du travail évolue et, par conséquent, de nombreuses personnes décident de changer de carrière. De nombreuses personnes décident de changer de carrière parce que leur emploi est devenu obsolète ou parce que leur situation a changé en raison d'une maladie ou de la naissance d'un enfant, ou encore parce que certaines personnes s'ennuient ou s'éloignent du secteur d'activité dans lequel elles travaillent. Quelle que soit la raison, il peut parfois être décourageant de changer de carrière.
- Le prototypage permet d'atténuer les risques et de déterminer ce qui est nécessaire pour un changement de carrière ou même pour planifier sa première carrière. Lorsque les gens peuvent surmonter les risques, cela les aide généralement à surmonter les obstacles et les risques et donc à identifier les actions nécessaires, mais aussi à se sentir plus motivés pour atteindre leurs objectifs.
- Le prototypage peut également permettre aux gens d'expérimenter ou de tester la carrière de leurs rêves dans un environnement à faible risque. Par exemple, ils peuvent faire du bénévolat en tant que spécialiste des médias sociaux dans une ONG ou une organisation caritative et évaluer leur expérience avant de quitter leur emploi actuel et de postuler à un poste permanent à temps plein dans le domaine des médias sociaux.

Étape 5 - Test et validation

- Le prototypage consiste à expérimenter la réalité et à tester votre idée à l'aide de toutes les données que vous avez recueillies, par exemple l'idée de travailler dans un certain secteur, une certaine entreprise ou un certain emploi. Il s'agit d'utiliser toutes les données que vous avez collectées, par exemple en parlant avec des personnes exerçant un métier, en recherchant des emplois sur LinkedIn ou en participant à une journée portes ouvertes dans une université.
- Il s'agit de prendre toutes les données et de les évaluer pour voir si, par exemple, la carrière, l'emploi ou le type d'études que vous souhaitez est réaliste et peut être mis en œuvre, ou ce dont vous avez besoin ou ce que vous devez prendre en compte pour le mettre en œuvre. Il se peut donc que vous ayez quelques prototypes ou parcours que vous aimeriez expérimenter, mais il est important de se poser les questions suivantes
- Ai-je suffisamment de ressources financières pour y parvenir ?
- Ai-je les notes nécessaires pour y parvenir ?
- Dois-je déménager pour y parvenir ?
- Est-ce que je le veux après toutes mes recherches ?

Tâche 1 - Concevoir des outils de développement de carrière

.1 Exercice d'évaluation énergétique - personnelle ou professionnelle

- Selon les auteurs de "*Designing Your Life*", "l'endroit où nous portons notre attention (l'énergie de notre cerveau) est en fait la manière dont nous vivons notre journée".
- Il s'agit d'un autre exercice très important pour identifier où nous investissons notre énergie physique et émotionnelle et quel est le retour sur investissement que nous recevons réellement.
- Cela peut facilement s'appliquer à votre travail et aux tâches quotidiennes que vous effectuez, ainsi qu'à la valeur ajoutée qu'elles apportent à votre progression de carrière et à votre apprentissage et développement continus. Cette tâche peut vous aider à identifier certaines tâches que vous pouvez déléguer, mais aussi certaines tâches que vous souhaitez modifier ou qui peuvent être effectuées par un programme informatique. Par exemple, au lieu de gérer manuellement un projet, vous pourriez utiliser un outil de gestion de projet tel que Monday.com ou Microsoft Visio pour faire le travail à votre place, ce qui vous permettrait de vous concentrer sur d'autres tâches qui vous apportent de la joie et de la valeur ajoutée à votre carrière et à votre évolution professionnelle. Cet exercice peut vous aider à modifier votre état d'esprit vis-à-vis de ces tâches, car vous savez maintenant clairement ce que vous en retirez.

Tâche 2 - Concevoir des outils de développement de carrière

2. Comment améliorer la feuille de route ?

- Comme pour toute chose dans la vie, il est toujours important de prendre en compte toutes les choses de votre vie qui n'ont pas bien fonctionné et pourquoi elles n'ont pas bien fonctionné, et de vous demander "qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment ?
- Il est important de se rappeler que les projets ou les choses échouent parfois pour des raisons indépendantes de notre volonté, alors ne soyez pas si dur avec vous-même.
- Cet exercice n'a pas pour but de vous culpabiliser, mais de vous aider à identifier vos propres faiblesses, vos lacunes en matière de connaissances ou vos possibilités d'évolution, afin que vous puissiez développer des opportunités pour vous améliorer ou améliorer vos compétences, ou simplement pour éviter de commettre à nouveau la même erreur.
- Cette tâche peut vous aider à développer un état d'esprit positif, car elle vous aide à vous frayer un chemin à travers ce que l'on appelle les barrières ou les obstacles.

Tâche 3 - Concevoir des outils de développement de carrière

3. Un journal de gratitude

- Comme son nom l'indique, cette activité consiste à rechercher le bon côté de chaque chose et à essayer d'identifier ce qui vous apporte de la joie et comment vous pouvez incorporer plus de joie dans votre vie professionnelle et votre carrière afin d'obtenir plus de satisfaction mais aussi d'être en mesure d'incorporer ces éléments et compétences dans votre carrière. Par exemple, si vous êtes créatif et que vous aimez l'art et la conception d'objets, vous pourriez apprécier un emploi qui implique des activités de marketing telles que la conception d'une campagne de marketing ou de matériel promotionnel.

Tâche 4 - Conception d'outils de développement de carrière

4. Fiche de travail sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

- Quatre domaines influencent notre vie : l'amour, le jeu, le travail et la santé. Tous ces éléments sont interconnectés et peuvent influencer sur notre vie, mais aussi sur notre carrière. Pour réussir dans notre carrière, il est utile d'avoir l'équilibre que nous souhaitons, c'est-à-dire que notre carrière soit alignée sur nos valeurs. Par exemple, certaines personnes accordent beaucoup d'importance au temps libre dans leur carrière et ne veulent pas travailler tout le temps ; elles accordent donc de l'importance à leur temps libre, et il serait souhaitable que cette personne n'ait pas une carrière où elle doit travailler de très longues heures.
- Un autre objectif de cet exercice est d'essayer d'identifier les éléments de la vie sur lesquels vous avez un contrôle et de les modifier en conséquence. Par exemple, si vous avez un emploi qui ne vous plaît pas, vous pouvez essayer de chercher un emploi qui vous plaira, par exemple si l'argent est important pour vous, vous pouvez essayer d'obtenir un emploi

Tâche 5 - Conception d'outils de développement de carrière

5. Fiche de planification du parcours

- La fiche de planification des parcours vous permet d'explorer différentes versions de ce à quoi votre vie pourrait ressembler, en établissant un plan des multiples façons dont votre vie pourrait se dérouler. Vous pouvez demander l'avis d'un conseiller d'orientation professionnelle pour vous aider à élaborer ces plans. Très souvent, il existe de nombreux parcours, en particulier des parcours professionnels qui mènent à la même destination finale. Par exemple, si vous voulez devenir médecin, vous pouvez commencer par étudier les sciences, puis faire des études supérieures de médecine ou entrer directement en médecine. Il est conseillé d'avoir trois plans quinquennaux. C'est important car la vie peut ne pas se dérouler comme vous le souhaitez, mais si vous avez un plan d'urgence, cela peut être moins perturbant et plus réconfortant.

Questions

1. Qu'est-ce qu'un état d'esprit ? Qu'est-ce qu'un état d'esprit ?
2. Définir l'état d'esprit de croissance ?
3. Nommez et décrivez les cinq étapes d'un état d'esprit de croissance.

Références

Livres

Burnett, W., et Evans, D. J. 1. (2016). *Designing your life : how to build a well-lived, joyful life* (première édition). Alfred A. Knopf.

Dweck, c. S. (2015). Growth [editorial]. *British journal of educational psychology*, 85(2), 242-245. <https://doi.org/10.1111/bjep>.

Dweck, c. (2016). *Mindset : the new psychology of success*. Penguin random hofuse, new york, new york.

Duckworth, a. (2016). *Grit : le pouvoir de la passion et de la persévérance*.

Documents de recherche :

Dosi, Clio & Guerci, Eric & Jakięła, Jacek & Świętoniowska, Joanna & Vordou, Eleni & Varadinov, Maria & Vignoli, Matteo & Marques, Gastão & Wójcik, Joanna. (2024). *Design Thinking et développement de carrière : Une étude comparative*. Diid. 1. 10.30682/diiddsi23t5x.

Heslin, peter & keating, lauren & minbashian, amirali. (2017). *Une théorie de l'état d'esprit de la réussite professionnelle*. *Academy of management proceedings*. 2017. 10976. 10.5465/ambpp.2017.10976abstract.

Meierdirk, Charlotte. (2016). *Développer un état d'esprit de croissance*. *Teaching business and economics*. 20. 25-29.

Razzouk, Rim & Shute, Valérie. (2012). *Qu'est-ce que le design thinking et pourquoi est-il important ?* *Revue de la recherche en éducation*. 82. 330-348. 10.3102/0034654312457429.

Site web

Koopman, P. (N.D.). *10 façons d'améliorer l'esprit de croissance des étudiants*. Futurelearn. Retrouvé le 19 août 2024, <https://www.Futurelearn.Com/info/courses/students-higher-education/0/steps/13837>

Une introduction au design thinking GUIDE DE PROCESSUS. (2017). Récupéré le 20 août 2024, sur <https://dschool-old.Stanford.Edu/sandbox/groups/designresources/wiki/36873/attachments/74b3d/modeguidebootcamp2010l.Pdf?Sessionid=1b6a96f1e2a50a3b1b7c3f09e58c40a062d7d553>

TÂCHE 1

- Pensez à des questions d'entretien que vous aimeriez poser à ces personnes sur leur travail ou leur carrière et écrivez ces questions ? Par exemple :
- Combien d'heures travaillez-vous ? S'agit-il d'un travail de 9 à 5 heures ?
- Quelles sont les spécialités ? Comment ces personnes sont-elles arrivées là où elles sont ? Ont-ils suivi des cours ?
- Passez-vous une grande partie de votre journée au bureau ?
- Quel type d'emploi occupaient-ils ?
- Quelles sont leurs compétences ?