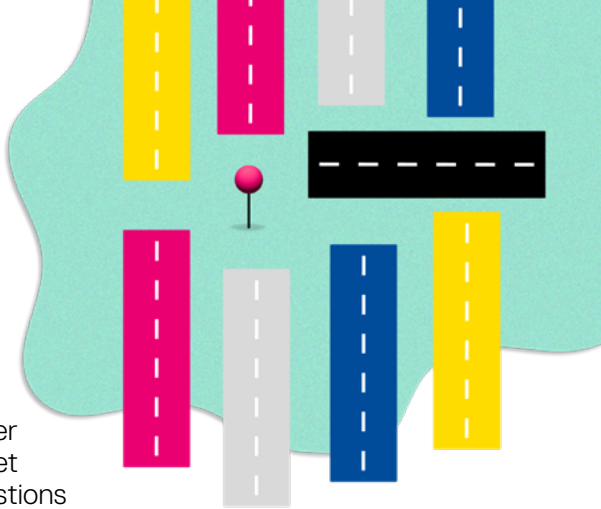

Feuille de travail de remue-méninges :

Découvrez vos forces et vos objectifs futurs

Instructions : Cette feuille de travail a été conçue pour vous aider à explorer vos forces, à établir des objectifs et à réfléchir à la façon dont le mentorat et l'autonomie sociale peuvent contribuer à votre réussite. Répondez aux questions suivantes de façon honnête et créative !

Quelles sont vos forces ?

Pensez aux domaines dans lesquels vous excellez, aux matières qui vous intéressent et aux activités qui renforcent votre confiance.

Quelles sont les trois choses dans lesquelles vous excellez? (Il peut s'agir de matières scolaires, de passe-temps ou de qualités personnelles.)

1. _____

2. _____

3. _____

Indiquez une nouvelle chose que vous aimeriez apprendre.

_____

Comment vos forces vous aident-elles à l'école ou dans la vie ?

_____

Note à moi-même

Qui vous inspire? (Mentors et modèles)

Pensez à des personnes qui ont surmonté des défis et qui ont réussi. Il peut s'agir de quelqu'un que vous connaissez personnellement ou d'une personne célèbre que vous admirez.

Nommez une personne (une vedette ou un être cher) qui vous inspire :

_____

Quels sont les défis qu'elle a eus à surmonter ?

_____

Que pouvez-vous apprendre de son parcours ?

_____

Défendre ses intérêts

La capacité d'exprimer ses besoins est une compétence importante. Entraînons-nous !

Pensez à une fois où vous avez été capable de défendre vos intérêts. C'était peut-être à la maison, à l'école ou avec des amis. Qu'est-ce qui vous a donné le courage de vous exprimer à ce moment-là ?

_____

En quoi le fait de défendre vos intérêts a-t-il changé l'issue de la situation ?

_____

Qu'avez-vous appris à propos de vous-même de par cette expérience et que vous pouvez appliquer à des situations futures ?

_____

N'oubliez pas que vos besoins sont valides, et le fait de les exprimer aideront clairement les autres à savoir comment vous appuyer. Quels mots ou phrases pourriez-vous préparer afin d'exprimer vos besoins avec confiance la prochaine fois où vous voudrez défendre vos intérêts ?

_____

Établissement d'objectifs et état d'esprit axé sur la croissance

L'établissement d'objectifs peut vous aider à faire de vos rêves une réalité! Voyons comment.

Indiquez un objectif que vous avez pour cette année scolaire? (Exemple : vous améliorer en mathématique, vous joindre à un club, vous faire de nouveaux amis, etc.)

_____

Indiquez trois petites étapes qui peuvent vous aider à atteindre votre objectif.

1. _____

2. _____

3. _____

Pensez à un défi auquel vous avez été confronté par le passé. Comment l'avez-vous surmonté ?

_____

Si vous deviez vous donner des conseils sur la façon de faire face à des défis, que diriez-vous ?

_____

Note à moi-même

Réflexion créative

Dessinez, écrivez ou créez quelque chose qui représente vos forces, vos objectifs ou vos rêves! Il peut s'agir d'un tableau de visualisation, d'un gribouillage qui représente votre future carrière ou d'une courte citation motivationnelle que vous avez créés pour vous-même.