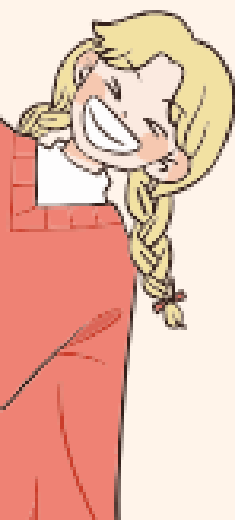


WORKBOOK 3



Apprendre à
Accompagner
Éduquer Encadrer
Les ADOS

BFF!



Bienvenue

Petit rappel important: ce work book ne fera pas office de jugement de ta personne

Il est pour toi, déjà dans un premier temps afin de te créer une base de données propre à toi et une trace écrite de ton parcours

Il est un élément de validation de ton parcours , dans le sens "traces" écrites de tes réflexions, investissement et engagement à ne pas rester passive mais utiliser toutes les fonctions cognitives possibles pour ta progression

Ce n'est pas du elearning, c'est un engagement professionnel qui implique un protocole pour t'aider à progresser

Tu peux tout à faire prendre des notes sur ton propre cahier ou tablette, dessiner, faire un mindmap si tu préfères ou t'enregistrer des audios. Il faudra simplement en montrer une trace à chaque étape de validation et nous partager tes interrogations pour qu'on puisse t'accompagner de manière optimale

Si tu a besoin, n'hésites surtout pas, c'est en confrontant tes réflexions que tu peux sortir de tes blocages ou augmenter ta compréhension



MODULE 3



Masterclass spéciale ADOLESCENTES incluse

Pôle ADO @madrassalmda

Questions évaluation compréhension :

Cour 1

- As-tu l'habitude de faire des bilans d'évolution sur toi ou pour tes enfants?
- Quelle est l'état actuelle de ta situation de 1 à 10 à l'aide de chaque archétype ? (Cette question si elle est trop personnelle tu n'es pas obligé de répondre mais sans état des lieux de la situation on ne peut pas clarifier précisément les axes de travail et les outils/ suivi par des professionnels adaptés . Je te conseille donc de le faire pour toi même)

Cour 2

- Liste les concepts de base avec une brève description de ce qu'ils nous enseignent

Cour 3

Suite du cour 2:

- Jusqu'à 49 minutes Liste les concepts de base avec une brève description de ce qu'ils nous enseignent
- Qu'as tu ressenti suite à ce cours sur les concepts clés
- A partir de 1h : que retiens tu de ce cours qui zoom sur l'aspect féminin et l'adolescente ?

Cour 4

- Qu'as tu ressenti suite à ce cours
- A 11 mn écris le concept des 3 espaces
- A 22 mn Cite quelques noms d'émotions et leurs messages
- À 41 mn 50 Quels sont les 3 types d'émotions avec un exemple de chaque
- A 50 mn Quels sont les niveaux d'émotions ?
- A 1h34 Explique les concepts de confluence, d'égotisme , de réflexion, rétroflexion de projection,
- A quoi sert le bonhomme de la bienveillance? Quelles sont les étapes pour partager un message avec bienveillance ?
- Cf fiche exercice : Te reconnais tu dans certain costumes de survie? Si oui lesquels (si c'est te question est personnelle elle n'est pas obligatoire)
- Cf vidéo théorie polyvagale: qu'en retiens tu?
- Cf vidéo hyper hypo réaction : qu'en retiens tu?
- Cf vidéo trauma informé: pourquoi être trauma informé est nécessaire? Qu'est ce que ça t'apprends de plus ?

Cour 5

- D'après le schéma en partage d'écran : Quelles sont les 4 zones de de croissance et décroissance personnelle . Cites quelques caractéristiques de ces 4 zones qui t'ont le plus marqué. As-tu déjà traversé ces phases? D'après toi tu es dans qu'elle phase actuellement . Et ton ado dans quelle phase penses-tu qu'il se situe ? Qu'est-ce qui te fais observer ça ? Pour nos suppositions concernant les ados et même les adultes il est toujours important de vérifier et de poser la question : *"est-ce que tu te sens comme ceci? Ou comme cela?"* Car nos observations ne sont qu'observations et pour ne pas tomber dans l'interprétation vérifie tes observations auprès de la personne concernée . Et en fonction de sa réponse vous pouvez trouver ensemble et par consentement , des axes de travail et d'évolution

Cour 6

- Qu'est-ce que la confrontation? Qu'est-ce qu'elle révèle?
- Quelles sont les 4 lois immuables communes à tous sans exception?
- Dans les éléments des 4 murs quelles sont les choses que tu ne mets pas en place ? Et quelles sont les choses que tu mets déjà en place ?
- Avec quoi tu repars de cette masterclass ACCA?



Ancrage, implémentation général

DU MODULE 3

Apprendre, comprendre c'est bien, ancrer, enraciner c'est mieux!
Je te propose ici de répondre aux questions pour renforcer tout ça

Une chose que j'apprends en vivant ce module c'est:

Une chose que je réapprends (je le savais mais j'en ai une notion plus profonde maintenant, plus claire plus ancrée c'est....

Une chose que je comprends de moi, de mon couple, de mon enfant, de mes collègues en rapport avec ce thème SAVOIR c'est....

Ce qui me touche le plus c'est....

Et ça me fait sentir (connectée, comprise, triste, joyeuse, vivante, passionnée, apeuré....)

Ce que ça me donne envie de faire, de mettre en place dans ma vie, d'instaurer, une idée concrète qui me vient (la façon de me mettre en action ou inaction c'est à dire arrêter de faire des choses qui ne fonctionnent pas pour progresser) c'est....