



Co-funded by
the European Union



women**home**working

Coaching, Soft Skills et Intégration

Manuel pour les Formateurs

Contenu

INTRODUCTION	5
ORGANISATION DU COURS SUR LE COACHING, SOFT SKILLS ET INTEGRATION	6
PLAN GENERAL DU COURS DE FORMATION	6
MODULE 1 - INTRODUCTION AU COACHING POUR LES JEUNES MERES.	7
EXPLICATION DE LA METHODE DE COACHING ET DE LA MANIERE DONT ELLE PEUT AIDER LES JEUNES MERES A ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS.	7
EXPLICATION DE CE QU'EST LE COACHING ET DE SON FONCTIONNEMENT.	7
APERÇU DE LA METHODOLOGIE ET DES TECHNIQUES DE COACHING	8
DISCUSSION SUR LES AVANTAGES DU COACHING POUR LES JEUNES MERES	8
IDENTIFICATION DES OBJECTIFS DU COURS ET DES ATTENTES DES JEUNES MERES	9
DISCUSSION DE GROUPE SUR CE QUE LES JEUNES MERES ESPERENT OBTENIR GRACE AU COACHING.	9
FIXER DES OBJECTIFS SMART (SPECIFIQUES, MESURABLES, ATTEIGNABLE, REALISTE ET TEMPORELLEMENT DEFINI)	10
COMPRENDRE LES ATTENTES ET L'ENGAGEMENT DU COACH ET DES JEUNES MERES	11
EXPLICATION DU CALENDRIER DU COURS ET DES ACTIVITES PREVUES.	12
PLAN DE COURS	12
MODULE 2 : CONNAISSANCE DE SOI ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL	19
IDENTIFICATION DES VALEURS ET CROYANCES PERSONNELLES QUI INFLUENCENT LA VIE DES JEUNES MERES.	19
VUE D'ENSEMBLE DES VALEURS ET CROYANCES PERSONNELLES	19
DEFINITION DES OBJECTIFS PERSONNELS ET PROFESSIONNELS, EN TENANT COMPTE DES RESPONSABILITES MATERNELLES ET DES AUTRES DOMAINES DE LA VIE.	20
APERÇU DES OBJECTIFS PERSONNELS ET PROFESSIONNELS	20
PRENDRE EN COMPTE LES RESPONSABILITES MATERNELLES ET LES AUTRES DOMAINES DE LA VIE	22
VUE D'ENSEMBLE DE LA CONCILIATION DES RESPONSABILITES MATERNELLES ET DES AUTRES DOMAINES DE LA VIE	22
FEUILLE DE TRAVAIL DE LA ROUE DE LA VIE	23
TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIETE, TELLES QUE LA MEDITATION, LA RESPIRATION CONSCIENTE ET D'AUTRES TECHNIQUES DE RELAXATION.	24
APERÇU DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIETE	24
EXERCICE : MEDITATION GUIDEE ET TECHNIQUES DE RESPIRATION	24

PLAN DE COURS 25

MODULE 3 : COMMUNICATION ET RELATIONS INTERPERSONNELLES 31

AMELIORATION DE LA COMMUNICATION AVEC LES PARTENAIRES, LES ENFANTS, LA FAMILLE ET LES AMIS, EN APPRENANT A EXPRIMER CLAIREMENT ET AVEC ASSURANCE SES EMOTIONS ET SES BESOINS. 31

IMPORTANCE D'UNE COMMUNICATION EFFICACE POUR ETABLIR ET MAINTENIR DES RELATIONS SAINES. 32

LES DEFIS AUXQUELS LES JEUNES MERES PEUVENT ETRE CONFRONTEES DANS LA COMMUNICATION AVEC LEUR PARTENAIRE, LEURS ENFANTS, LEUR FAMILLE ET LEURS AMIS. 32

CONCEPT DE COMMUNICATION ASSERTIVE ET AVANTAGES DE SON UTILISATION DANS DIFFERENTES RELATIONS. 32

LES DIFFERENTS STYLES DE COMMUNICATION (PASSIVE, AGRESSIVE, PASSIVE-AGRESSIVE, ASSERTIVE) ET LEUR IMPACT SUR LES RELATIONS. 33

CONSEILS SUR LA MANIERE D'EXPRIMER CLAIREMENT ET AVEC ASSURANCE SES EMOTIONS ET SES BESOINS. 34

DEVELOPPEMENT DE COMPETENCES POUR RESOUDRE LES CONFLITS ET FAIRE FACE A DES SITUATIONS DIFFICILES, TELLES QUE LE DEFI DE CONCILIER LES RESPONSABILITES MATERNELLES AVEC D'AUTRES ACTIVITES ET RELATIONS. 35

PLAN DE COURS 37

MODULE 4 : PLANIFICATION ET ORGANISATION 43

TECHNIQUES DE GESTION DU TEMPS ET DE LA ROUTINE QUOTIDIENNE, TELLES QUE L'ETABLISSEMENT DE PRIORITES, LA CREATION D'UN AGENDA, LA DELEGATION DE TACHES ET LA GESTION D'EVENEMENTS IMPREVUS. 43

INTRODUCTION THEORIQUE 43

TECHNIQUES DE GESTION DU TEMPS ET DE LA ROUTINE QUOTIDIENNE : 44

DEFINITION DES PRIORITES ET ETABLISSEMENT D'OBJECTIFS REALISTES, EN TENANT COMPTE DES LIMITES ET DES POSSIBILITES DE CHAQUE JEUNE MERE. 44

INTRODUCTION THEORIQUE 44

DEFINIR DES OBJECTIFS 45

EXEMPLES D'OBJECTIFS A COURT TERME ET A LONG TERME : 45

PLAN DE COURS 46

MODULE 5 : DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PARENTALES 51

APPRENDRE LES DIFFERENTES ETAPES DU DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT, AFIN DE COMPRENDRE SES BESOINS ET SES COMPORTEMENTS. 51

LES STADES DU DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT 51

COMPRENDRE LES BESOINS ET LES COMPORTEMENTS DES ENFANTS 52

LES STYLES D'EDUCATION PARENTALE	53
LES STRATEGIES VISANT A RESOUDRE DES PROBLEMES SPECIFIQUES, TELS QUE L'HEURE DU COUCHER, L'ALIMENTATION ET LA DISCIPLINE, TIENNENT COMPTE DES PREFERENCES ET DES BESOINS DE CHAQUE ENFANT.	55
LA PLANIFICATION DE LA ROUTINE DU COUCHER	55
DEFIS ET STRATEGIES EN MATIERE D'ALIMENTATION	56
PLAN DE COURS	61
 MODULE 6 : CARRIERE ET DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL	 66
IDENTIFICATION DES COMPETENCES PROFESSIONNELLES ET DES CENTRES D'INTERET, PRISE EN COMPTE DES POSSIBILITES DE TRAVAIL FLEXIBLE ET ADEQUATION AU ROLE DE MERE.	66
COMPETENCES PROFESSIONNELLES ET CENTRES D'INTERET, POSSIBILITES DE TRAVAIL FLEXIBLE ET ADEQUATION AU ROLE DE MERE.	66
DEFIS ET ASPIRATIONS LIES A L'EVOLUTION DE LA CARRIERE ET A LA MATERNITE.	69
L'ECOUTE ACTIVE, L'EMPATHIE ET LE SOUTIEN	71
EXPLORATION DES POSSIBILITES DU TRAVAIL A DISTANCE, DE LA CREATION D'ENTREPRISE ET D'AUTRES SOURCES DE GENERATION DE REVENUS PERMETTANT DE CONCILIER LES RESPONSABILITES PARENTALES ET LES ACTIVITES PROFESSIONNELLES.	72
L'IMPORTANCE DU TRAVAIL A DISTANCE, DE LA CREATION D'ENTREPRISE ET D'AUTRES SOURCES DE GENERATION DE REVENUS QUI PERMETTENT DE CONCILIER LES RESPONSABILITES PARENTALES ET LES ACTIVITES PROFESSIONNELLES.	72
PLAN DE COURS	75
 ANNEXES	 80

Introduction

Bienvenue dans notre cours de Coaching, Soft Skills et Intégration pour jeunes mères. Ce cours est conçu pour aider les jeunes mères à améliorer leur employabilité et à atteindre leurs objectifs professionnels tout en se concentrant sur des thèmes importants tels que la connaissance de soi et le développement personnel, la communication et les relations interpersonnelles, la planification et l'organisation, et le développement des compétences parentales.

Tout au long de ce cours, les jeunes mères auront l'occasion de travailler avec des coachs expérimentés qui les aideront à élaborer un plan personnalisé pour atteindre leurs objectifs. Elles apprendront des compétences précieuses telles que la communication efficace, la pensée critique, la prise de décision, la résolution de problèmes, etc. Elles exploreront également leurs forces et leurs faiblesses, développeront une meilleure compréhension d'elles-mêmes et des autres, et apprendront à planifier et à organiser leur vie de manière efficace.

Nous comprenons que le fait d'être une jeune mère puisse présenter des défis uniques lorsqu'il s'agit de concilier les responsabilités familiales et les aspirations professionnelles. C'est pourquoi ce cours met l'accent sur le développement des compétences parentales. Vous apprendrez des stratégies pratiques pour gérer les exigences de la parentalité tout en poursuivant vos objectifs professionnels.

Ce manuel est divisé en 6 modules, et tous les modules contiennent une introduction théorique aux sujets, des exercices pratiques, et un temps consacré à l'instauration d'une dynamique de groupe et d'un espace de discussion et d'échange d'expériences entre les jeunes mères.

Le cours sur le Coaching, Soft Skills et Intégration comprend 18 heures d'apprentissage, réparties en 12 heures de formation en atelier et 6 heures d'apprentissage en ligne en autonomie axé sur les domaines thématiques sélectionnés. Nous nous réjouissons de travailler avec vous et de vous aider à réaliser votre plein potentiel.

Organisation du cours sur le Coaching, Soft Skills et Intégration

Ce module de travail est axé sur le coaching, le développement des soft skills, le travail sur l'estime de soi et le coaching professionnel pour améliorer l'image, retrouver la confiance en soi et créer des CV innovants sur différents types de supports. Les séances de coaching porteront sur l'estime de soi, la confiance en soi, l'image de soi et la relation entre la maternité et l'activité professionnelle.

L'accent mis sur les soft skills est une bonne réponse aux besoins de notre groupe cible, qui est jeune et n'a pas nécessairement d'expérience ou de diplômes à faire valoir. Dans cette période de transition où le projet les accompagnera, le travail sur les soft skills sera essentiel pour la poursuite de leurs études, de leur formation ou de leur insertion professionnelle. Lors des sessions en face à face, les jeunes mères qui voudront venir avec leurs enfants seront les bienvenues.

Plan général du cours de Formation

- 1 **Description du Programme** Le cours sera organisé en séances d'une durée de deux heures chacune, organisées une ou deux fois par semaine. Chaque cours comprendra une introduction théorique aux sujets, des exercices pratiques, et un temps consacré à l'instauration d'une dynamique de groupe et d'un espace de discussion et d'échange d'expériences entre les jeunes mères.

2	Nombre maximum de participants par groupe	8 jeunes mères		
3	Plan général du cours			
N.	Modules	Formation en ateliers		Apprentissage en autonomie

1	Introduction au Coaching pour les jeunes mères	2 heures	1 heure
2	Connaissance de soi et Développement personnel	2 heures	1 heure
3	Communication et Relations interpersonnelles	2 heures	1 heure
4	Planning et Organisation	2 heures	1 heure
5	Développement des compétences parentales	2 heures	1 heure
6	Carrière et Développement professionnel	2 heures	1 heure
Total Cours (Formation en atelier et apprentissage en ligne)		18 heures	

Module 1 - Introduction au Coaching pour les jeunes mères.

Explication de la méthode de coaching et de la manière dont elle peut aider les jeunes mères à atteindre leurs objectifs.

Explication de ce qu'est le coaching et de son fonctionnement.

Le coaching est une méthode permettant d'atteindre les objectifs fixés. Le coach aide le coaché (le client) à fixer correctement un objectif, à trouver le meilleur moyen de l'atteindre et à révéler le potentiel intérieur caché d'une personne par le dialogue. Le coach ne dit pas comment atteindre le succès, mais pose des questions à travers lesquelles le client trouve lui-même la solution à ses tâches.

Le coaching peut être utilisé comme un moyen de développer les compétences et les aptitudes des personnes, de stimuler les performances et de traiter les problèmes et les défis avant qu'ils ne deviennent des problèmes majeurs. Une séance de coaching se déroule généralement sous la forme d'une conversation entre le coach et le coaché et vise à aider le coaché à trouver ses propres réponses.



Aperçu de la méthodologie et des techniques de coaching

La méthodologie de coaching est essentiellement le "comment" du coaching. C'est la manière dont les coaches influencent leurs clients et transforment leurs vies. Les méthodologies de coaching sont généralement une combinaison de connaissances et de techniques. La connaissance est le "comment" de base du coaching qui peut être appris dans des livres, des podcasts, des posts, des formations de coaching en direct, des séminaires et des cours et programmes en ligne. Les techniques sont des procédures et des processus spécifiques que les coaches peuvent utiliser dans le cadre de leur travail avec les clients.

Les styles de coaching sont nombreux et variés, car la psychologie du coaching s'appuie sur des connaissances et des théories issues d'un large éventail de disciplines. Parmi les techniques de coaching efficaces, on peut citer les bilans et les questionnaires préalables aux séances, la fixation d'objectifs, les techniques de motivation, les techniques de coaching de groupe, les techniques de coaching de vie, les TCC et les techniques de coaching comportemental.

Discussion sur les avantages du coaching pour les jeunes mères

Le coaching peut être très bénéfique pour les jeunes mères. Il peut les aider à fixer et à atteindre des objectifs personnels, comme se sentir plus heureuses, plus confiantes ou moins stressées. Le coaching peut également permettre aux jeunes mères de développer leurs

capacités personnelles et leurs compétences interpersonnelles, ce qui peut les aider à mieux comprendre les défis auxquels elles sont confrontées et à faire des choix éclairés pour leur avenir.

Le coaching peut également avoir un impact positif sur la vie familiale. Il est fortement axé sur la collaboration et peut servir de médiateur et soutenir des rôles et des dynamiques familiales plus appropriés.

Identification des objectifs du cours et des attentes des jeunes mères

Discussion de groupe sur ce que les jeunes mères espèrent obtenir grâce au coaching.

Sujets suggérés pour lancer une discussion de groupe :

1. **Concilier maternité et objectifs personnels** : Comment le coaching peut-il aider les jeunes mères à trouver un équilibre entre leurs responsabilités de mère et leurs aspirations ?
2. **Renforcer la confiance et l'estime de soi** : Comment le coaching peut-il aider les jeunes mères à se sentir plus sûres d'elles et à améliorer leur estime de soi ?
3. **Gestion du stress et de l'anxiété** : Comment le coaching peut-il aider les jeunes mères à gérer le stress et l'anxiété liés à la maternité et à d'autres aspects de leur vie ?
4. **Améliorer les relations** : Comment le coaching peut-il aider les jeunes mères à améliorer leurs relations avec leur partenaire, leurs enfants, leur famille et leurs amis ?
5. **Trouver un but et un sens à sa vie** : Comment le coaching peut-il aider les jeunes mères à trouver un but et un sens à leur vie au-delà de la maternité ?

Fixer des objectifs SMART (spécifiques, mesurables, atteignable, réaliste et temporellement défini)

Un objectif SMART est un objectif spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporellement défini. Ces critères permettent de s'assurer que votre objectif est bien défini et réaliste et peuvent nous aider à augmenter nos chances de l'atteindre.

Ce que ces termes signifient :



- **Spécifique:** Votre objectif doit être clair et précis, afin que vous sachiez exactement ce que vous cherchez à accomplir. Demandez-vous ce que vous voulez accomplir et pourquoi c'est important pour vous.
- **Mesurable:** Votre objectif doit être mesurable afin que vous puissiez suivre vos progrès et savoir quand vous l'avez atteint. Demandez-vous comment vous allez mesurer vos progrès et à quoi ressemble le succès.
- **Atteignable:** Votre objectif doit être réalisable compte tenu de votre situation et de vos ressources actuelles. Demandez-vous s'il l'est et comment vous surmonterez les obstacles potentiels.
- **Réaliste:** Votre objectif doit être pertinent et correspondre à vos valeurs et à vos objectifs à long terme. Demandez-vous si l'objectif en vaut la peine et si c'est le bon moment pour le poursuivre.
- **Temporellement défini:** Votre objectif doit être assorti d'une date limite afin de créer un sentiment d'urgence et de maintenir votre motivation. Demandez-vous quand vous souhaitez atteindre votre objectif et ce que vous pouvez faire pour y parvenir.

En fixant des objectifs SMART, nous pouvons clarifier nos idées, concentrer nos efforts, utiliser notre temps et nos ressources de manière productive et augmenter nos chances de réaliser ce que nous voulons dans la vie.

Voici un exemple de définition d'un objectif SMART pour l'achèvement d'un cours de coaching pour jeunes mères :

- **Spécifique** : Suivre un cours de coaching pour jeunes mères de 18 heures afin d'améliorer mes compétences parentales et mon bien-être personnel.
- **Mesurable** : Suivre mes progrès en assistant à toutes les séances de cours et en effectuant tous les travaux. Mesurer le succès en recevant un certificat de réussite à la fin du cours.
- **Atteignable**: Rechercher les cours de coaching disponibles pour les jeunes mères et en choisir un qui corresponde à mon emploi du temps et à mon budget. Organiser la garde des enfants pendant les sessions de cours si nécessaire.
- **Réaliste**: L'amélioration de mes compétences parentales et de mon bien-être personnel est importante pour moi et sera bénéfique à la fois pour moi et pour ma famille.
- **Temporellement défini**: S'inscrire à un cours de coaching pour jeunes mères dans le mois qui vient et le terminer en 18 heures.

11

Comprendre les attentes et l'engagement du coach et des jeunes mères

Comprendre les attentes et l'engagement du coach et des jeunes mères est une partie importante du processus de coaching. Suivez les étapes suivantes:

- **Fixer des objectifs clairs** : Au début du processus de coaching, le coach et les jeunes mères doivent travailler ensemble pour fixer des objectifs clairs sur ce qu'ils espèrent obtenir grâce au coaching. Ces objectifs doivent être spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis (SMART).
- **Discuter des attentes** : Le coach et les jeunes mères doivent avoir une discussion ouverte et honnête sur leurs attentes concernant le processus de coaching. Il s'agit notamment de discuter de ce que chaque partie espère réaliser, de leurs rôles et responsabilités et de la manière dont ils travailleront ensemble pour atteindre leurs objectifs.

- **S'engager** : Le coach et les jeunes mères doivent s'engager dans le processus de coaching pour qu'il soit couronné de succès. Cela signifie qu'ils doivent être prêts à investir du temps et des efforts pour atteindre leurs objectifs, être ouverts aux commentaires et aux nouvelles idées, et être prêts à faire des changements si nécessaire.
- **Communiquer régulièrement** : Une communication régulière est essentielle pour s'assurer que les attentes et l'engagement sont compris et maintenus tout au long du processus de coaching. Le coach et les jeunes mères doivent prévoir des rencontres régulières pour discuter des progrès, aborder les préoccupations ou les défis, et apporter les ajustements nécessaires à leurs objectifs ou à leur approche.

En suivant ces étapes, le coach et les jeunes mères peuvent mieux comprendre les attentes et l'engagement de chacun, ce qui peut contribuer à la réussite de l'expérience de coaching.

Explication du calendrier du cours et des activités prévues.

Le cours de Coaching, Soft Skills et Intégration comprend 18 heures d'apprentissage, réparties en 12 heures de formation en atelier et 6 heures d'apprentissage en ligne autonome axé sur des domaines thématiques sélectionnés. Lors des sessions en face à face, les jeunes mères qui voudront venir avec leurs enfants seront les bienvenues.

Le cours sera organisé en séances d'une durée de deux heures chacune, organisées une ou deux fois par semaine. Chaque cours comprendra une introduction théorique aux sujets, des exercices pratiques, et un temps consacré à l'instauration d'une dynamique de groupe et d'un espace de discussion et d'échange d'expériences entre les jeunes mères.

Plan de cours

Module 1 - Introduction au coaching pour les jeunes mères

Introduction

Accueil et présentation du coach et des participantes.

Activité de brise-glace pour faire connaissance :

- Les 5 rapides

Si vous ne pouviez-vous présenter qu'en cinq faits, quels seraient-ils ?
Faites le tour de la salle et partagez vos cinq faits rapides. Il peut s'agir de vos émissions et films préférés, de ce qui vous passionne ou de l'endroit où vous vivez.

Durée totale de la formation

	Formation en ateliers	Apprentissage en autonomie
3 heures		
	2 heures	1 heures

Résultats de la formation

Connaissances:

- Compréhension des principes de base et des avantages du coaching pour les jeunes mères.
- Connaissance des défis et des opportunités auxquels sont confrontés les jeunes mères.
- Connaissance des différentes méthodologies et techniques de coaching.

Compétences:

- Capacité à établir un rapport avec les jeunes mères.
- Capacité à poser des questions ouvertes pour obtenir des informations et une réflexion personnelle.

Matériel nécessaire	Capacité à écouter activement et sans porter de jugement.
	<u>Attitudes:</u> - Empathie et compassion pour les difficultés rencontrées par les jeunes mères. - Le respect des expériences et des perspectives uniques de chaque mère. - Un état d'esprit de croissance qui valorise l'apprentissage et l'amélioration continue.
	- Tableau blanc et marqueurs - Tableau de conférence et marqueurs - Supports sur la méthodologie et les techniques de coaching - Script de visualisation guidée - Matériel pour les exercices de team-building (par exemple, blocs de construction, bandeaux)

	Description de l'activité	Durée (min)
Activité 1	Introduction théorique au coaching - Explication de ce qu'est le coaching et de son fonctionnement. - Aperçu de la méthodologie et des techniques de coaching.	20 minutes

Activité 2

Distribuer des supports sur la méthodologie et les techniques de coaching et ouvrir la discussion sur les avantages du coaching pour les jeunes mères.

Support de travail en PDF

Identification des objectifs et des attentes

- Discussion de groupe sur ce que les jeunes mères espèrent obtenir grâce au coaching.
- Fixation d'objectifs SMART (spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis).

Comprendre les attentes et l'engagement du coach et des jeunes mères.

30 minutes

Activité 3

Exercice pratique

- Exercice de visualisation guidée pour aider les jeunes mères à créer une vision de leur vie idéale.

Marche à suivre :

- Trouvez un endroit confortable et calme où vous ne serez pas interrompue. Asseyez-vous ou allongez-vous et prenez quelques

30 minutes

respirations profondes pour détendre votre corps et votre esprit.

- Fermez les yeux et visualisez-vous sur un écran de cinéma, comme si vous vous regardiez de loin. C'est ce qu'on appelle la dissociation.
- Maintenant, visualisez la scène à travers vos propres yeux, comme si vous la viviez directement. C'est ce qu'on appelle l'association.
- Imaginez-vous en train de vivre votre vie idéale. À quoi ressemble-t-elle ? Où êtes-vous ? Avec qui êtes-vous ? Que faites-vous ? Comment vous sentez-vous ?
- Prenez le temps d'explorer cette vision et de la rendre aussi vivante et détaillée que possible.
- Lorsque vous êtes prête, ouvrez lentement les yeux et respirez profondément.

Cet exercice peut vous aider à créer une vision claire de ce que vous voulez dans la vie et peut être un outil puissant pour la motivation et la fixation d'objectifs.

Activité 4

Partage et discussion en groupe sur ce qu'elles ont découvert au cours de l'exercice. Script de visualisation guidée en PDF	
<u>Dynamique de groupe</u> - Exercice de groupe visant à instaurer la confiance et à améliorer les compétences en communication. “Cercle de réflexion et de soutien” <u>Instructions:</u> - Demandez à chaque mère de prendre quelques minutes pour réfléchir à ses expériences en tant que mère et en tant que participante au cours de coaching. - Une fois qu'elles ont eu le temps de réfléchir, demandez à chaque mère de partager ses réflexions avec le groupe. - Après le témoignage de chaque mère, demandez aux autres membres du groupe de la soutenir et de l'encourager, ainsi que de faire part de leurs suggestions ou de leurs conseils.	30 minutes

- Encouragez les membres du groupe à s'écouter activement, à se respecter et à ne pas porter de jugement.

Avantages:

Cette activité peut aider les jeunes mères participant à un cours de coaching à se sentir soutenues et connectées avec d'autres personnes qui vivent des expériences similaires. Elle peut également contribuer à instaurer la confiance et à améliorer les compétences en matière de communication en encourageant l'écoute active et le dialogue respectueux. En outre, cette activité peut aider les mères à avoir davantage confiance en leurs capacités parentales et leur fournir des conseils et des suggestions utiles de la part de leurs pairs.

- Discussion sur l'importance du travail d'équipe et de la collaboration pour atteindre les objectifs.

Évaluation

Feedback des jeunes mères sur la séance

Évaluation des résultats de la formation et des progrès accomplis dans la réalisation des objectifs en PDF

Sources &

Ressources et références pour aller plus loin dans la lecture et l'apprentissage.

Références

(Si besoin)

- Fédération internationale de coaching - Association professionnelle de coaching. (31 Octobre 2022). Fédération internationale de coaching. <https://coachingfederation.org/>
- Accueil | Coaching de Transformation. (12 Janvier 2023). Coaching de Transformation. <https://www.coachingfortransformation.org/>
- Amazon.com: The Coaching Habit: Say Less, Ask More & Change the Way You Lead Forever (L'habitude du coaching: en dire moins, en demander plus et changer votre façon de diriger pour toujours): 9780978440749: Bungay Stanier, Michael: Books. <https://www.amazon.com/Coaching-Habit-Less-Change-Forever/dp/0978440749>

Module 2 : Connaissance de soi et développement personnel

10

Identification des valeurs et croyances personnelles qui influencent la vie des jeunes mères.

Vue d'ensemble des valeurs et croyances personnelles

Les valeurs personnelles sont nos croyances centrales et les hypothèses qui guident nos actions. Ces principes influencent votre comportement et vos traits de personnalité et vous guident dans les succès comme dans les moments difficiles. Ces valeurs individuelles influencent nos décisions, nos aspirations et nos relations avec nos proches. Toutefois, les valeurs et croyances spécifiques qui nous influencent peuvent varier en fonction des circonstances.

Parmi les valeurs personnelles les plus courantes, citons le courage, la tolérance, la fiabilité, l'équanimité, l'altruisme, l'appréciation, l'empathie et la ténacité. D'autres exemples incluent l'authenticité, l'accomplissement, l'aventure, l'autorité, l'autonomie, l'équilibre, la



beauté, l'audace, la compassion, le défi, la citoyenneté, la communauté, la compétence, la contribution, la créativité et la curiosité. Les valeurs personnelles sont les véritables priorités que vous avez dans la vie et tout ce que vous trouvez immensément important.

Les valeurs personnelles influencent nos actions, nos relations et notre vie en général. Elles nous guident lorsque nous prenons des décisions importantes et peuvent influencer notre développement personnel. Lorsque vous connaissez vos valeurs, votre carrière, vos relations personnelles et vos loisirs reflètent ce qui compte le plus pour vous. La connaissance de vos valeurs affecte votre comportement, car vous agissez en pleine intégrité avec qui vous êtes, et vous joignez le geste à la parole. Vous prenez des décisions et des mesures qui respectent ces valeurs.

Définition des objectifs personnels et professionnels, en tenant compte des responsabilités maternelles et des autres domaines de la vie.

Aperçu des objectifs personnels et professionnels

Être une mère qui travaille à temps plein peut entraîner des sentiments de culpabilité et de stress en raison de l'attention partagée entre le travail et la famille. La clé est de se concentrer sur un plan, de s'organiser et de trouver le bon équilibre entre le travail et la parentalité. Pour que tout se passe au mieux, il faut notamment rester maître de son emploi du temps, fixer des limites et prendre du temps pour soi.

Les objectifs personnels sont des objectifs à court ou à long terme liés à votre mode de vie et à votre vie de famille. Ils sont axés sur votre bien-être, votre bonheur et vos relations. Les

objectifs professionnels, quant à eux, sont des aspirations qui vous aident à réussir votre carrière. Ces objectifs sont liés à vos qualifications, diplômes et réalisations pertinentes dans votre parcours professionnel ou éducatif.



Pour les jeunes mères, les objectifs personnels peuvent consister à prendre soin de leur santé physique et mentale, à passer du temps de qualité avec leur famille et à construire une vie de famille heureuse. Par exemple, la mise en œuvre d'une éducation positive et l'utilisation de solutions douces

pour chaque défi parental peuvent constituer un objectif qui changera la vie d'une mère et fera une énorme différence dans sa vie. Il est également important pour les jeunes mères de trouver le temps personnel dont elles ont tant besoin. Cela peut se faire en sortant un soir par semaine (ou par mois), en écoutant de la musique, en écrivant dans un journal, en prenant l'air, en faisant de l'exercice ou en consacrant quelques minutes par jour à la réflexion.

Les objectifs professionnels des jeunes mères peuvent inclure le développement de nouvelles compétences, l'élargissement de leur réseau professionnel ou la recherche d'une plus grande satisfaction au travail. Par exemple, évoluer professionnellement signifie souvent élargir l'arsenal des choses que l'on est capable de faire. Les compétences que vous choisissez de développer dépendent de votre secteur d'activité, de votre emploi et de vos préférences personnelles. Le développement de compétences professionnelles telles que la communication verbale et non verbale, l'empathie, la conscience de soi et le leadership peut également s'avérer crucial pour accéder à des postes plus élevés.

Il est important de créer un équilibre entre l'amélioration de la vie personnelle et professionnelle tout en tenant compte des responsabilités maternelles et des autres domaines de la vie.

Prendre en compte les responsabilités maternelles et les autres domaines de la vie

Vue d'ensemble de la conciliation des responsabilités maternelles et des autres domaines de la vie

Concilier les responsabilités maternelles et les autres domaines de la vie peut s'avérer difficile pour les jeunes mères. Les mères qui travaillent sont résilientes, habituées à jongler entre les responsabilités professionnelles et le temps passé en famille avec sang-froid. Cependant, les mères ont également tendance à assumer davantage de tâches et de responsabilités ménagères. Cela peut être une source de stress pour les femmes et un sentiment de culpabilité les envahit lorsqu'elles ne sont pas avec leurs enfants quand ils en ont le plus besoin.

Le soutien familial est ce dont une mère qui travaille a le plus besoin en premier lieu. Les jeunes mères doivent trouver un équilibre entre l'amélioration de leur vie personnelle et professionnelle, tout en tenant compte des responsabilités maternelles et des autres domaines de la vie. Il est également important pour les jeunes mères de trouver le temps personnel dont elles ont tant besoin. Cela peut se faire en sortant un soir par semaine (ou par mois), en écoutant de la musique, en écrivant dans un journal, en prenant l'air et en s'entraînant à consacrer quelques minutes par jour à une réflexion tranquille.

Quelques conseils pour les jeunes mères qui souhaitent concilier leurs responsabilités maternelles et leurs objectifs professionnels :

- **Fixez des objectifs SMART** : Assurez-vous que vos objectifs professionnels sont spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis. Cela vous aidera à rester concentrée et motivée.
- **Créez un plan** : Décomposez vos objectifs en étapes plus petites et gérables et créez un plan pour les atteindre. Cela vous aidera à rester organisée et sur la bonne voie.

- **Trouvez du soutien** : Identifiez les personnes ou les ressources qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs. Il peut s'agir de mentors, de collègues ou de ressources en ligne.
- **Prenez du temps pour vous** : Il est important de prendre soin de soi et de s'accorder du temps pour s'occuper de soi. Cela vous aidera à rester énergique et concentrée.
- **Soyez flexible** : La vie peut être imprévisible, surtout lorsqu'on a de jeunes enfants. Soyez prête à adapter vos plans si nécessaire.
- **Célébrez vos réussites** : Prenez le temps de célébrer vos réussites tout au long de votre parcours. Cela vous aidera à renforcer votre confiance et votre motivation.

Feuille de travail de La Roue de la Vie

La Roue de la Vie est un outil de coaching très connu qui aide les individus à évaluer et à réfléchir à l'équilibre et à la satisfaction dans les différents domaines de leur vie. La Roue de la Vie est généralement représentée par un cercle divisé en plusieurs segments, chaque segment représentant un domaine différent de la vie. Les domaines les plus courants sont la carrière, les finances, la santé, les amis et la famille, la vie sentimentale, le développement personnel, le plaisir et les loisirs, et la spiritualité.

Pour remplir une feuille de travail sur la Roue de la Vie, vous commencez généralement par évaluer votre niveau de satisfaction dans chaque domaine de votre vie sur une échelle de 1 à 10. Vous pouvez ensuite reporter vos évaluations sur le diagramme de la Roue de la Vie en traçant une ligne pour relier les points. Vous obtiendrez ainsi une représentation visuelle du degré d'équilibre ou de déséquilibre de votre vie actuelle.



Une fois la feuille de travail remplie, vous pouvez l'utiliser pour identifier les domaines dans lesquels vous aimeriez apporter des changements ou des améliorations. Vous pouvez

ensuite vous fixer des objectifs et élaborer un plan d'action pour vous aider à atteindre un meilleur équilibre et une plus grande satisfaction dans votre vie.

Techniques de gestion du stress et de l'anxiété, telles que la méditation, la respiration consciente et d'autres techniques de relaxation.

Aperçu des techniques de gestion du stress et de l'anxiété

Il existe plusieurs techniques que les jeunes mères peuvent utiliser pour gérer le stress et l'anxiété. Il s'agit notamment de comprendre comment on ressent le stress, d'identifier les facteurs de stress, de reconnaître la façon dont on gère le stress, de trouver des moyens sains de gérer le stress et de demander un soutien professionnel.

Parmi les moyens sains de gérer le stress, on peut citer : faire une courte promenade, faire de l'exercice, avoir des discussions avec des amis ou des membres de la famille ou pratiquer des techniques de relaxation telles que la respiration abdominale profonde, les techniques de relaxation progressive, la méditation et la prière. Il est important de se concentrer sur le changement d'un seul comportement à la fois et de ne pas en faire trop à la fois.

Exercice : Méditation guidée et techniques de respiration

La méditation de pleine conscience est un exercice qui combine la méditation guidée et les techniques de respiration. La méditation de pleine conscience est un type de méditation dans lequel vous vous concentrez sur la conscience intense de ce que vous sentez et ressentez dans l'instant, sans interprétation ni jugement. La pratique de la pleine conscience fait appel à des méthodes de respiration, à l'imagerie guidée et à d'autres pratiques visant à détendre le corps et l'esprit et à réduire le stress.

Voici comment procéder:

1. Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues et les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut.
2. Concentrez lentement et délibérément votre attention sur chaque partie de votre corps, dans l'ordre, des pieds à la tête ou de la tête aux pieds.
3. Prenez conscience des sensations, émotions ou pensées associées à chaque partie de votre corps.
4. Pendant l'exercice, si des sensations physiques ou des pensées interrompent votre méditation, notez l'expérience, puis revenez à votre corps.



Plan de cours

25

Module 2 : Connaissance de soi et développement personnel

Introduction	Ce module est conçu pour permettre aux jeunes mères d'explorer leurs valeurs et leurs croyances, de se fixer des objectifs personnels et professionnels et d'apprendre des techniques de gestion du stress et de l'anxiété.		
Durée totale de la formation	3 heures	Formation en ateliers	Apprentissage en autonomie
		2 heures	1 heures
Résultats de la formation	<u>Connaissances:</u> Comprendre l'importance de la conscience de soi et de l'autoréflexion		

- Connaissance des différentes personnalités et des différents styles d'apprentissage
- Comprendre l'impact des valeurs et des croyances sur le comportement

Compétences:

- Capacité à identifier ses points forts et ses points d'amélioration
- Capacité à se fixer des objectifs personnels et à les atteindre
- Capacité à utiliser des techniques de réflexion pour mieux comprendre et apprendre

Attitudes:

- Engagement en faveur de la croissance et du développement personnel
- Ouverture aux remarques et à la critique constructive
- Volonté d'assumer la responsabilité de son apprentissage et de son développement

Matériel
nécessaire

- Tableau blanc et marqueurs
- Supports avec des exercices sur les valeurs et les croyances personnelles
- Stylo et papier
- Musique de relaxation

Description de l'activité

Durée (min)

Activité 1

Identification des valeurs et croyances personnelles

- Vue d'ensemble des valeurs et croyances personnelles
- Exercice : Support de clarification des valeurs et des convictions
- Discussion de groupe sur les valeurs et les convictions

Support sur les valeurs et croyances personnelles en PDF

30 minutes

Activité 2

Définition des objectifs personnels et professionnels

- Vue d'ensemble des objectifs personnels et professionnels
- Exercice : Feuille de travail sur la définition des objectifs - Apprentissage en autonomie
- Discussion de groupe sur la définition des objectifs

Feuille de travail sur la définition des objectifs en PDF

30 minutes

Activité 3

Prendre en compte les responsabilités maternelles et les autres domaines de la vie

- Vue d'ensemble de l'équilibre entre les responsabilités maternelles et les autres domaines de la vie
- Exercice : Feuille de travail de la roue de la vie - Apprentissage en autonomie

Instructions:

Pour remplir la feuille de travail sur la Roue de la Vie, vous commencez généralement par évaluer votre niveau de satisfaction dans chaque domaine de votre vie sur une échelle de 1 à 10. Vous pouvez ensuite reporter vos évaluations sur le diagramme de la Roue de la Vie en traçant une ligne pour relier les points. Vous obtiendrez ainsi une représentation visuelle du degré d'équilibre ou de déséquilibre de votre vie actuelle.

- Discussion de groupe sur l'équilibre des responsabilités

Feuille de travail sur la Roue de la Vie en PDF

20 minutes

Activité 4

Techniques de gestion du stress et de l'anxiété

- Aperçu des techniques de gestion du stress et de l'anxiété
- Exercices : Méditation guidée et techniques de respiration

Voici comment procéder:

- Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues et les bras le long du corps, paumes vers le haut.
- Concentrez votre attention lentement et délibérément sur chaque partie de votre corps, dans l'ordre, des pieds à la tête ou de la tête aux pieds.
- Prenez conscience des sensations, émotions ou pensées associées à chaque partie de votre corps.

Pendant l'exercice, si des sensations physiques ou des pensées interrompent votre méditation, notez l'expérience, puis revenez à votre corps.

- Discussion de groupe sur la gestion du stress et de l'anxiété

Activité 5

Dynamique de groupe et discussion

- Discussions en petits groupes sur les expériences et réflexions personnelles
- Discussion en grand groupe sur les idées et les enseignements tirés.

30 minutes

Évaluation

Court questionnaire pour évaluer la compréhension des sujets abordés.

Réponses:

Identification des valeurs et croyances personnelles :

- a) Réflexion personnelle
- b) Faux
- c) Honnêteté

Définition des objectifs personnels et professionnels :

- a) Objectifs personnels
- b) Vrai
- c) Obtenir un poste de direction dans mon organisation actuelle.

Considérer les responsabilités maternelles et les autres domaines de la vie :

- a) Vrai
- b) Fixer des limites, hiérarchiser les tâches et déléguer lorsque c'est possible.
- c) S'engager régulièrement dans des activités visant à prendre soin de soi, telles que la méditation, les hobbies ou la recherche de soutien auprès de la

famille et des amis.

Techniques de gestion du stress et de l'anxiété :

a) La pleine conscience

b) Vrai

c) Des exercices de respiration profonde ou des techniques de relaxation comme le yoga.

Questionnaire en PDF

Sources & Références

(Si besoin)

Ressources et références pour aller plus loin dans la lecture et l'apprentissage.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. (Les avantages d'être présent : la pleine conscience et son rôle dans le bien-être psychologique). Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848.
- Cameron, J. (2002). The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity. (La voie de l'artiste : Un chemin spirituel vers une plus grande créativité). Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Covey, S. R. (1989). The Seven Habits of Highly Effective People. (Les sept habitudes des personnes très efficaces). Simon & Schuster.

Module 3 : Communication et relations interpersonnelles

Amélioration de la communication avec les partenaires, les enfants, la famille et les amis, en apprenant à exprimer clairement et avec assurance ses émotions et ses besoins.

Importance d'une communication efficace pour établir et maintenir des relations saines.

Une communication efficace est essentielle pour construire et maintenir des relations saines. Pouvoir parler ouvertement et honnêtement avec les personnes de votre entourage vous permet de partager, d'apprendre, de répondre et de forger des liens durables. Il s'agit d'un élément essentiel de toute relation, y compris avec les amis et la famille, mais il peut être particulièrement important dans les relations amoureuses.

Une bonne communication peut contribuer à améliorer votre relation de diverses manières : elle peut minimiser la rumination, favoriser l'intimité et réduire et résoudre les conflits. La communication améliore la dynamique de la relation, favorise la confiance, aide à résoudre rapidement les malentendus, permet de mieux se comprendre grâce à une bonne communication. Les problèmes sont résolus efficacement grâce à la communication et les couples restent unis.

Les défis auxquels les jeunes mères peuvent être confrontées dans la communication avec leur partenaire, leurs enfants, leur famille et leurs amis.

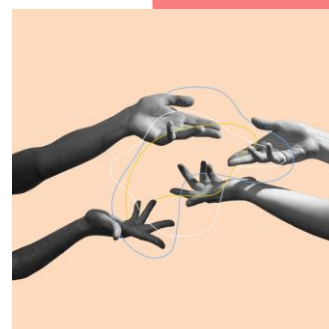
Les jeunes mères peuvent être confrontées à de nombreux défis en matière de communication avec leur partenaire, leurs enfants, leur famille et leurs amis. Il s'agit notamment de trouver un équilibre entre le travail et la vie de famille et de faire face aux critiques concernant leurs choix. Une communication efficace avec les enfants est également importante pour leur développement émotionnel et l'établissement de relations plus tard dans la vie. Il existe de nombreuses façons d'améliorer les compétences en matière de communication, telles que pratiquer l'écoute active, l'écoute réflexive, la clarté de l'élocution et éviter des vengeances.

Concept de communication assertive et avantages de son utilisation dans différentes relations.

La communication assertive est une forme de communication dans laquelle une personne exprime ses sentiments et ses besoins personnels de manière directe mais

respectueuse. Elle est basée sur le respect mutuel et peut vous aider à vous exprimer efficacement et à défendre votre point de vue tout en respectant les droits et les croyances des autres.

La communication assertive présente de nombreux avantages. Elle peut vous aider à gagner en confiance et en estime de soi, à comprendre et à reconnaître vos sentiments, à gagner le respect des autres, à améliorer votre communication et vos compétences sociales et à avoir des relations plus positives avec vos amis, votre famille et d'autres personnes. Elle peut également contribuer à réduire le stress et la colère, améliorer les capacités d'adaptation et permettre une communication plus efficace, plus efficiente et plus empathique.



Les différents styles de communication (passive, agressive, passive-agressive, assertive) et leur impact sur les relations.

Il existe quatre grands types de styles de communication : passive, agressive, passive-agressive et assertive. Chaque style peut avoir un impact positif ou négatif sur les relations en fonction de la manière dont il est utilisé et de la situation dans laquelle il est utilisé.

- Les communicateurs **passifs** ont tendance à éviter les conflits et à ne pas exprimer leurs propres besoins et désirs. Cela peut conduire à des sentiments de ressentiment et à l'impression que l'on profite d'eux.
- Les communicateurs **agressifs** peuvent passer pour des brutes qui ignorent les besoins et les sentiments des autres. Cela peut conduire à des conflits et à une détérioration des relations.
- Les communicateurs **passifs-agressifs** peuvent exprimer leurs sentiments indirectement par le sarcasme ou d'autres moyens, ce qui peut entraîner de la confusion et des malentendus.
- La communication **assertive**, en revanche, est fondée sur le respect mutuel et peut contribuer à améliorer les relations en permettant aux individus d'exprimer leurs

besoins et leurs désirs de manière directe mais respectueuse. Elle peut contribuer à réduire le stress et la colère, à améliorer les capacités d'adaptation et à permettre une communication plus efficace, plus efficiente et plus empathique.

Conseils sur la manière d'exprimer clairement et avec assurance ses émotions et ses besoins.

- **Parler de soi de manière positive** : Le discours positif est le dialogue interne qui permet à une personne de se sentir bien dans sa peau. Il peut aider une personne à penser de manière optimiste et à se sentir motivée. Le dialogue positif peut contribuer à réduire le stress, à accroître la vitalité, à améliorer la satisfaction à l'égard de la vie et à renforcer le bien-être général.



- **Être à l'écoute** : Écoutez les autres et réagissez avec empathie et compréhension.
- **Pratiquer la pleine conscience** : La pleine conscience peut favoriser l'optimisme, le bonheur, les états émotionnels positifs et l'acceptation de soi.
- **Analyser ses émotions** : Prenez le temps de comprendre ce que vous ressentez et pourquoi.
- **Écrire les choses** : L'écriture peut vous aider à clarifier vos pensées et vos émotions.
- **Envisager un autre point de vue** : Essayez de voir les choses du point de vue de l'autre personne.
- **Recevoir des remarques** : Demandez aux autres leur avis et leurs commentaires sur votre style de communication.

Développement de compétences pour résoudre les conflits et faire face à des situations difficiles, telles que le défi de concilier les responsabilités maternelles avec d'autres activités et relations.

Les jeunes mères peuvent développer leurs capacités à résoudre des conflits et à faire face à des situations difficiles en pratiquant des techniques de communication et de résolution de problèmes efficaces. Voici quelques conseils:

S'attaquer d'abord aux sentiments : Avant de s'attaquer au problème à l'origine du conflit, il est important de parvenir à un stade émotionnel où l'on peut réfléchir avant d'agir.

Pratiquer des techniques d'apaisement : Développez des outils pour vous calmer, comme la respiration profonde ou des exercices de pleine conscience.

Identifier la source du conflit : Prenez le temps de comprendre la cause du conflit et les besoins et désirs de chacun.

Communiquer clairement : Apprenez à exprimer vos sentiments et vos besoins clairement et avec assurance, sans vous emporter, ni porter d'accusations.

Pratiquer la résolution de problèmes : Travailler ensemble pour trouver des solutions qui répondent aux besoins de chacun.

Important : Identifier la **source d'un conflit** peut s'avérer difficile, mais il s'agit d'une étape importante dans la résolution du conflit. Voici quelques conseils qui peuvent aider à identifier la source d'un conflit :

Prendre du recul : Essayez de vous retirer de la situation et de l'examiner objectivement.

Écouter toutes les parties : Veillez à écouter toutes les personnes impliquées dans le conflit et essayez de comprendre leur point de vue.

Poser des questions : Posez des questions ouvertes afin de clarifier la situation et de comprendre les besoins et les désirs de chaque personne.

Recherchez les problèmes sous-jacents : Les conflits découlent parfois de problèmes plus profonds qui ne sont pas toujours apparents. Essayez d'identifier les problèmes sous-jacents qui peuvent contribuer au conflit.

Les questions ouvertes sont des questions auxquelles on ne peut répondre par un simple "oui" ou "non" et qui encouragent la personne à fournir des informations plus détaillées. Voici quelques exemples de questions ouvertes qui peuvent aider à identifier la source d'un conflit :

- Pouvez-vous m'en dire plus sur ce qui s'est passé ?
- Qu'avez-vous ressenti ?
- D'après vous, quelle est la cause de ce conflit ?
- De quoi avez-vous besoin pour résoudre ce conflit ?
- Quelle serait, selon vous, une solution équitable à ce problème ?



Important : Gérer ses émotions et y faire face peut s'avérer difficile, mais c'est une compétence importante à développer. Voici quelques conseils sur la manière de gérer les émotions et d'y faire face :

Pratiquer des techniques de relaxation par la respiration : Se concentrer sur sa respiration peut aider à se calmer et à maîtriser ses émotions.

Permettre aux émotions d'être présentes : Au lieu d'essayer d'étouffer ou d'ignorer les émotions, permettez-leur d'être présentes et écoutez attentivement leur message.

Analyser ses émotions : Prenez le temps de comprendre ce que vous ressentez et pourquoi.

Pratiquer la pleine conscience : La pleine conscience peut favoriser l'optimisme, le bonheur, les états émotionnels positifs et l'acceptation de soi.

S'accorder de l'espace et du temps : Parfois, le meilleur moyen de gérer ses émotions est de se donner du temps et de l'espace pour les gérer à son propre rythme.

L'analyse de nos émotions implique de prendre du recul et de réfléchir à ce que nous ressentons et pourquoi. Voici quelques étapes à suivre pour analyser nos émotions :

Prendre du recul : Essayez de vous retirer de la situation et de l'examiner objectivement.

Identifier ses émotions : Prenez le temps d'identifier les émotions que vous ressentez. Vous pouvez utiliser un tableau des sentiments ou d'autres outils pour vous aider à nommer vos émotions.

Réfléchir à la situation : Pensez à ce qui s'est passé et à ce qui a pu déclencher vos émotions.

Réfléchir à ses pensées : Prêtez attention aux pensées qui vous traversent l'esprit et à la manière dont elles peuvent influencer vos émotions.

Mettre les choses par écrit : L'écriture peut vous aider à clarifier vos pensées et vos émotions.

En suivant ces étapes, nous pouvons mieux comprendre ce que nous ressentons et pourquoi, ce qui peut nous aider à gérer nos émotions plus efficacement.

Plan de cours

Module 3 : Communication et relations interpersonnelles

Introduction

Ce module fournit une base théorique pour comprendre les styles et les techniques de communication, ainsi que des exercices pratiques pour

développer et mettre en pratique des compétences de communication efficaces. Nous explorerons le concept de communication assertive et ses avantages, tout en discutant de l'impact des différents styles de communication sur les relations. Grâce à la dynamique de groupe et à l'espace de discussion et d'échange d'expériences, les participants auront l'occasion de réfléchir à leurs modes de communication et d'identifier les domaines à améliorer.

Durée totale de
la formation

	Formation en ateliers	Apprentissage en autonomie
3 heures		
	2 heures	1 heure

Résultats de la
formation

Connaissances:

- Comprendre l'importance d'une communication efficace dans l'établissement des relations
- Connaître les différents styles de communication et leur impact
- Connaître les obstacles courants à une communication efficace

Compétences:

- Capacité à communiquer clairement et avec assurance.
- Capacité à écouter activement et avec empathie.
- Capacité à donner et à recevoir une remarque constructive

Attitudes:

- Respect des différents styles de communication et des différences culturelles
- Volonté de travailler à l'établissement de relations positives

Matériel nécessaire

- Conviction de la valeur de la collaboration et du travail d'équipe
- Des supports résumant les concepts clés et les conseils
- Cartes de scénarios pour les exercices de groupe
- Matériel de rédaction pour la réflexion individuelle et le plan d'action

	Description de l'activité	Durée (min)
Activité 1	<u>Introduction</u> • Expliquer l'importance d'une communication efficace pour établir et maintenir des relations saines. Une communication efficace est une composante essentielle pour établir et maintenir des relations saines, tant dans notre vie personnelle que professionnelle. Dans ce module, nous nous concentrerons sur l'amélioration de la communication avec les partenaires, les enfants, la famille et les amis, sur l'apprentissage de l'expression claire et assertive des émotions et des besoins, et sur le développement de compétences pour résoudre les conflits et faire face aux situations difficiles. Pour les jeunes mères, qui doivent	10 minutes

Activité 2

souvent concilier leurs responsabilités maternelles avec d'autres activités et relations, les compétences en matière de communication peuvent être particulièrement importantes.

- Discutez des défis auxquels les jeunes mères peuvent être confrontées dans leur communication avec leur partenaire, leurs enfants, leur famille et leurs amis.

Introduction théorique

- Expliquer le concept de communication assertive et les avantages qu'il y a à l'utiliser dans différentes relations.
- Discuter des différents styles de communication (passif, agressif, passif-agressif, assertif) et de leur impact sur les relations.

Donner des conseils sur la manière d'exprimer clairement et avec assurance ses émotions et ses besoins.

20 minutes

Activité 3

Dynamique de groupe et Exercices pratiques

- Répartissez les participants en petits groupes et assignez à chaque groupe

45 minutes

un scénario impliquant un problème de communication. • Les groupes joueront le scénario et s'entraîneront à utiliser des techniques de communication assertive. • Après chaque jeu de rôle, demandez aux autres groupes de fournir un retour d'information et des suggestions d'amélioration. • Animer une discussion de groupe pour réfléchir aux exercices et partager les expériences d'utilisation de la communication assertive dans différentes situations. Cartes scenarios en PDF	
<u>Espace de discussion et d'échange d'expériences</u> • Invitez les participants à partager leurs expériences de difficultés et de réussite dans la communication avec leurs partenaires, leurs enfants, leur famille et leurs amis. • Encouragez les participants à poser des questions et à demander conseil au groupe.	20 minutes

Activité 4

Activité 5

Apprentissage en autonomie - Réflexion individuelle et plan d'action

- Remettez aux participants un support résumant les principaux concepts et conseils abordés dans le module.
- Demandez aux participants de réfléchir à leurs modes de communication actuels et d'identifier les points à améliorer.
- Les participants élaboreront un plan d'action décrivant les mesures spécifiques qu'ils prendront pour améliorer leur communication avec leur partenaire, leurs enfants, leur famille et leurs amis.

30 minutes

Support et Plan d'action en PDF

Évaluation

Un court questionnaire à la fin du module pour évaluer la compréhension des participants sur les concepts abordés.

Questionnaire en PDF

Sources & Références

Ressources et références pour aller plus loin dans la lecture et l'apprentissage.

(Si besoin)

- C. (16 Juin 2023). Assertive Communication: Definition, Examples, and Tips. (La communication assertive : Définition, exemples et conseils.) Coursera. <https://www.coursera.org/articles/assertive-communication>

- Assertiveness Skills: Definition, Examples and Tips. (Compétences en matière d'affirmation de soi : Définition, exemples et conseils.) (4 Février 2023). Indeed.com. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/assertiveness-skills>
- Communication courses: Improve speaking and writing skills (Cours de communication : Améliorer les compétences en matière d'expression orale et écrite.) | Udemy. (n.d.). <https://www.udemy.com/courses/business/communications/>

Module 4 : Planification et Organisation

Techniques de gestion du temps et de la routine quotidienne, telles que l'établissement de priorités, la création d'un agenda, la délégation de tâches et la gestion d'événements imprévus.

Introduction théorique

La gestion du temps est une préoccupation majeure pour les mères de nos jours. Entre les activités des enfants, les responsabilités domestiques et, pour beaucoup, les exigences d'un travail stressant, de nombreuses mères ont abandonné le combat de trouver du temps pour elles-mêmes et essaient simplement de tout faire. Se fixer des objectifs permet d'adopter de nouveaux comportements, d'orienter son attention et de maintenir son élan dans la vie. Les objectifs aident également à se concentrer et à promouvoir un sentiment de maîtrise de soi. Finalement, on ne peut pas gérer ce que l'on ne mesure pas, et on ne peut pas améliorer quelque chose que l'on ne gère pas correctement.

Techniques de gestion du temps et de la routine quotidienne :



Fixer des priorités : Déterminez quelles sont les tâches les plus importantes et celles qui doivent être accomplies en premier. Créez une liste de tâches pour avoir une vue d'ensemble de tout ce que vous devez faire en premier lieu.

Créer un agenda : Concevoir un plan pour une réunion ou un programme pour une journée qui fixe des attentes claires quant à ce qui doit se produire. Un agenda efficace aide les membres de l'équipe à se préparer, à répartir judicieusement le temps, à mettre rapidement tout le monde d'accord sur le même sujet et à déterminer quand la discussion est terminée.

Déléguer des tâches : Confier des responsabilités à d'autres personnes afin de gérer la charge de travail et d'accroître l'efficacité.

Faire face aux événements imprévus : Être capable de s'adapter et d'ajuster ses plans lorsque des situations inattendues se présentent.

Définition des priorités et établissement d'objectifs réalistes, en tenant compte des limites et des possibilités de chaque jeune mère.

Introduction théorique

Les priorités sont les tâches ou les objectifs jugés les plus importants et qui doivent être réalisés en premier. Fixer des objectifs réalistes consiste à définir des objectifs qui peuvent être atteints en fonction des compétences, des capacités, des limites et des possibilités actuelles, dans un délai précis. Pour les jeunes mères, cela peut impliquer de reconnaître leurs responsabilités et leurs limites actuelles et de fixer des objectifs réalisables en prenant compte ces contraintes. Il est important de fixer des objectifs qui soient à la fois stimulants et motivants, tout en étant réalisables.

Fixer des priorités consiste à déterminer quelles sont les tâches les plus importantes et qui doivent être accomplies en premier. L'élaboration d'un agenda consiste à concevoir un plan pour une réunion ou un calendrier pour une journée, qui définit clairement les attentes quant à ce qui doit se produire. Un agenda efficace aide les membres de l'équipe à se préparer, à répartir le temps de manière judicieuse, à mettre rapidement tout le monde d'accord sur le même sujet et à déterminer quand la discussion est terminée. Déléguer des tâches consiste à confier des responsabilités à d'autres personnes afin de gérer la charge de travail et d'accroître l'efficacité. Faire face aux événements imprévus implique d'être capable de s'adapter et d'ajuster ses plans lorsque des situations inattendues surviennent.

Définir des objectifs

Il est important de se fixer des objectifs réalistes, car cela permet de renforcer la confiance et l'estime de soi, de rester motivée, de faciliter la prise de décision et de prendre conscience de nouvelles opportunités. Établir un plan d'action vous aide à déterminer exactement comment vous atteindrez votre objectif et à travailler en ce sens.

Exemples d'objectifs à court terme et à long terme :

Objectifs à court terme : Il s'agit d'objectifs qui peuvent être atteints dans un laps de temps relativement court, par exemple quelques jours ou quelques semaines. Il peut s'agir, par exemple, de terminer un projet au travail, d'économiser de l'argent pour partir en vacances ou d'acquérir une nouvelle compétence.

Objectifs à long terme : Il s'agit d'objectifs dont la réalisation prend plus de temps, par exemple plusieurs mois ou années. Il peut s'agir, par exemple, d'acheter une maison, de créer une entreprise ou d'obtenir un diplôme.

Pour définir ses propres objectifs, il faut suivre les étapes suivantes :

- **Identifier ses valeurs et ses priorités :** Déterminez ce qui est le plus important pour vous et ce que vous voulez atteindre.

- **Fixer des objectifs spécifiques et mesurables** : Assurez-vous que vos objectifs sont clairs et mesurables afin de pouvoir suivre vos progrès.
- **Créer un plan d'action** : Décomposez vos objectifs en étapes plus petites et déterminez les actions à entreprendre pour les atteindre.
- **Suivre vos progrès** : Examinez régulièrement les progrès accomplis dans la réalisation de vos objectifs et adaptez votre plan si nécessaire.

Plan de cours

Module 4: Planification et Organisation

Introduction	Ce plan de cours de deux heures fournira aux jeunes mères des techniques pour gérer leur temps et leur routine quotidienne, fixer des priorités, établir des objectifs réalistes et faire face aux événements imprévus.		
Durée totale de la formation	3 heures	Formation en ateliers	Apprentissage en autonomie
		2 heures	1 heure
Résultats de la formation	<u>Connaissances:</u> • Comprendre l'importance de la planification et de l'organisation dans la réalisation des objectifs • Connaissance des différents outils et techniques de planification et d'organisation • Connaissance des obstacles courants d'une planification et une organisation efficaces <u>Compétences:</u>		

- Capacité à fixer des objectifs SMART et à élaborer des plans d'action
- Capacité à hiérarchiser les tâches et à gérer efficacement le temps
- Capacité à utiliser des outils tels que des listes de tâches et des calendriers pour rester organisée

Attitudes:

- Une approche proactive dans la définition des objectifs et sa planification
- Une volonté d'adapter les plans en fonction des circonstances
- Une conviction de la valeur de la planification et de l'organisation pour réussir

Matériel nécessaire

- Tableau blanc et marqueurs
- Support sur la gestion du temps et les techniques de fixation d'objectifs
- Cahiers et stylos pour les participants
- Chronomètre ou horloge pour chronométrer le temps
- Tableau et notes autocollantes
- Un modèle d'agenda

17

	Description de l'activité	Durée (min)
Activité 1	<u>Introduction</u> Devenir mère est une expérience qui change la vie et qui exige des ajustements importants dans les routines et les priorités quotidiennes.	10 minutes

Activité 2

Les jeunes mères sont souvent confrontées à des défis uniques lorsqu'il s'agit de concilier les exigences de la parentalité, du travail et des objectifs personnels. La gestion du temps et la fixation d'objectifs sont des compétences essentielles qui peuvent aider les jeunes mères à gérer efficacement leurs responsabilités et à atteindre leurs objectifs.

Introduction théorique

Discuter de l'importance de la gestion du temps et de la fixation d'objectifs pour les jeunes mères. Expliquer les concepts de définition des priorités, de création d'un agenda, de délégation des tâches et de gestion des événements imprévus.

15 minutes

Activité 3

Exercice pratique

Demandez aux participants de réaliser l'exercice d'audit du temps afin d'identifier la manière dont ils l'utilisent actuellement. Discutez en groupe des résultats et identifiez les points à améliorer.

Un audit du temps est un examen de la façon dont vous passez votre temps afin de faire des choix plus intentionnels avec les minutes et les heures de vos journées. Il s'agit de se documenter pendant une période (idéalement

30 minutes

	<i>une semaine), de noter ses activités et le temps consacré à chacune d'entre elles.</i> Exercice d'Audit du Temps en PDF	
Activité 4	<u>Dynamique de groupe</u> Répartissez les participantes en petits groupes et demandez-leur de créer une routine quotidienne pour une journée typique de leur vie, en tenant compte de leurs priorités et de leurs objectifs. Une fois que les groupes ont terminé leur routine, demandez-leur de présenter leurs idées au reste du groupe et de donner leur avis les uns aux autres.	30 minutes
Activité 5	<u>Définir des objectifs</u> Discutez de l'importance de fixer des objectifs réalistes et d'établir un plan d'action pour les atteindre. Donnez des exemples d'objectifs à court et à long terme et guidez les participants dans le processus de définition de leurs propres objectifs. Exercice pour Définir des objectifs en PDF	30 minutes
Activité 6	<u>Apprentissage en autonomie :</u> Exercice à la maison (20 minutes) : Demandez aux participantes de	30 minutes

remplir un modèle d'agenda pour une semaine typique de leur vie, en tenant compte de leurs priorités et de leurs objectifs. Demandez-leur de réfléchir aux progrès qu'elles ont réalisés dans la gestion de leur temps et la réalisation de leurs objectifs jusqu'à présent.

- Réflexion (10 minutes) : Demandez aux participants de réfléchir à ce qu'ils ont appris au cours de la session et à la manière dont ils prévoient d'appliquer les techniques apprises dans leur vie quotidienne.

Agenda de la semaine en PDF

Évaluation

À la fin de la session, proposez un court questionnaire pour évaluer la compréhension des participantes des concepts abordés au cours de la session. Demandez-leur de réfléchir aux progrès qu'elles ont réalisés dans la gestion de leur temps et dans la réalisation de leurs objectifs jusqu'à présent et de fournir leur avis sur la session.

Réponses:

1. c) Hiérarchisation des tâches
2. c) Fixer des objectifs qui correspondent à ses capacités et à ses ressources
3. c) Créer une entreprise dans les six prochains mois
4. a) Limitation : Manque de sommeil, Possibilité : Flexibilité de l'horaire
5. c) Évaluer sa situation actuelle, définir des objectifs et créer un plan

d'action

Questionnaire en PDF

Sources &
Références

(Si besoin)

Ressources et références pour aller plus loin dans la lecture et l'apprentissage.

- Griffeth, L. L. (n.d.). Time Management: 10 Strategies for Better Time Management. (Gestion du temps : 10 stratégies pour une meilleure gestion du temps.) UGA Cooperative Extension. <https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042>
- Pettit, M. (20 Janvier 2022). 8 Time Management Strategies for Busy People. (8 stratégies de gestion du temps pour les personnes occupées.) Lifehack. <https://www.lifehack.org/821945/time-management-strategies>
- Leveille, L. (7 Avril 2022). 11 time management strategies for busy managers. (11 stratégies de gestion du temps pour les managers débordés.) Officevibe. <https://officevibe.com/blog/time-management-strategies>

1

Module 5 : Développement des compétences parentales

Apprendre les différentes étapes du développement de l'enfant, afin de comprendre ses besoins et ses comportements.

Les stades du développement de l'enfant

Les stades de développement sont définis par des étapes. Un jalon est une sorte de marqueur qui indique où l'on se trouve lors d'un voyage. Le terme est tiré des bornes littérales en pierre qui étaient utilisées pour marquer le passage de chaque kilomètre sur les premières

routes. Les experts en développement de l'enfant divisent les stades de développement en cinq périodes, de la naissance à 18 ans. À chaque stade, les professionnels de la santé s'attendent à ce que les enfants atteignent certaines étapes de leur développement. Les cinq stades de développement sont les suivants :

- De la naissance à 18 mois : Du nouveau-né à la petite enfance
- De 18 mois à 3 ans : Les tout-petits
- De 3 à 5 ans : Enseignement préscolaire
- De 6 à 12 ans : Âge scolaire
- De 13 à 18 ans : âge scolaire Adolescence



Les enfants franchissent des étapes dans leur façon de jouer, d'apprendre, de parler, d'agir et de bouger. Tous les enfants se développent à leur propre rythme, mais ces étapes vous donnent une idée générale des changements auxquels vous pouvez vous attendre au fur et à mesure que votre enfant grandit.

Comprendre les besoins et les comportements des enfants

Selon la pédiatre Claudia Gold, se concentrer uniquement sur le comportement peut nous amener à mal interpréter et diagnostiquer nos enfants. Elle affirme qu'il faut aller au-delà du comportement et se concentrer sur le message sous-entendu, car il transmet quelque chose de plus fondamentalement significatif et de plus profond. La communication peut prendre la forme d'un comportement. Si votre enfant a un comportement difficile, cela peut être le signe qu'il est stressé, qu'il a faim, qu'il est anxieux, qu'il est triste, qu'il s'adapte au changement, qu'il essaie de comprendre le monde ou qu'il a simplement envie de passer du temps avec vous. Les enfants reproduisent ce qu'ils voient, alors donnez l'exemple du comportement que vous voulez qu'il adopte en agissant vous-même de la même manière.

Plusieurs tactiques peuvent être utilisées pour contrôler les comportements irrespectueux des enfants. L'une d'entre elles consiste à ignorer les comportements qui cherchent à attirer l'attention. L'un des effets néfastes les plus puissants est l'ignorance

sélective. Une autre tactique consiste à trouver la source du comportement. Un comportement irrespectueux peut être une façon pour votre enfant de vous dire que quelque chose ne va pas. Le comportement est une forme de communication. Lorsque l'enfant se comporte de manière grossière ou a une mauvaise attitude, il peut être important de garder son sang-froid.

Vous pouvez choisir la meilleure ligne de conduite en identifiant la cause sous-jacente du comportement irrespectueux. Le comportement irrespectueux est peut-être la façon dont votre enfant vous fait savoir que quelque chose ne va pas. Le comportement est une forme de communication. Approfondissez votre enquête et élucidez les causes potentielles du comportement en posant des questions.

Montrer l'exemple et utiliser un langage encourageant peut aider les enfants à adopter un comportement acceptable, car ils apprennent par imitation. Les enfants passent par de nombreux stades de développement, ce qui a un impact sur leurs capacités physiques, cognitives, sociales et émotionnelles. Les parents peuvent favoriser la croissance et le développement de leurs enfants en étant conscients de ces étapes.

Les styles d'éducation parentale

De nombreux auteurs ont cherché à catégoriser les types d'éducation parentale afin de mieux comprendre les conséquences de ces méthodes. En catégorisant les styles, il est possible d'évaluer comment ils affectent le développement psychosocial de l'enfant, préviennent les conséquences indésirables et favorisent les liens positifs entre parents et enfants.

Lorsque nous examinons certains des styles pris en considération par Baumrind (1971), nous constatons des variations substantielles dans le lien éducatif avec le degré d'intensité émotionnelle, de contrôle émotionnel, de communication et/ou de maturité requis :

Lorsqu'il y a un effort de contrôle rigide et de modélisation des attitudes de l'enfant, on parle de style **autoritaire**. Ces parents accordent une grande importance à la soumission et recourent à des punitions sévères (verbales ou physiques) pour s'assurer que leurs enfants se comportent conformément à leurs attentes. "Si tu ne fais pas ton travail, nous cesserons de

t'aimer", "Tu es un idiot, ne t'attends pas à avoir de bonnes notes" sont des critiques ou des menaces fréquentes adressées à des jeunes dont l'expression affective est limitée.

Dans l'approche parentale **permissive**, les parents agissent comme des ressources pour leurs enfants plutôt que comme des modèles. Comme il n'y a pas de règles, l'adhésion est découragée de toute manière. Sans besoin d'être adulte, il y a souvent une chaleur émotionnelle et un dialogue constructif. En 1983, McCoby et Martin ont classé ce mode en deux catégories :

L'approche indulgente : lorsque les parents sont agréables et accommodants avec les demandes de leurs enfants, sans pour autant être trop rigides en matière de règles ou d'attentes, ni servir de modèles de comportement.

Style négligent : Lorsque les parents ne remplissent pas leurs devoirs parentaux, leurs enfants développent un manque de responsabilité au cours de leur vie, tout en continuant à satisfaire leurs besoins fondamentaux (physiques, sociaux, psychologiques et intellectuels).

Qu'ils soient **participatifs** ou **autoritaires**, ces styles établissent des règles et des limites dans un cadre favorable. Le message est optimiste. En établissant des normes de maturité qui correspondent aux capacités et aux intérêts de l'enfant, ces parents adaptent leur comportement aux besoins particuliers de l'enfant en fonction de son âge et de ses motivations.

Les enfants dont les parents adoptent une **approche parentale participative** obtiendraient de meilleurs résultats scolaires et sociaux. En réalité, même si les enfants ont besoin de réussir à l'école, l'amour parental n'est pas affecté par ce fait.

Les enfants doivent savoir que leurs parents les aiment quoi qu'il arrive, même lorsqu'ils posent des limites (ce qui suscite naturellement des questions dans l'esprit des enfants et des adolescents), qu'ils disent "non" ou qu'ils attirent l'attention sur les erreurs commises par leurs enfants. Ils doivent également comprendre que ces positions sont étayées par des justifications ou des réflexions approfondies, tout en sachant que, dans certaines situations, elles peuvent être négociables.



La voie de la réussite parentale doit être tracée chaque jour et, bien que les études aient mis en évidence de nombreux concepts susceptibles de déboucher sur une éducation plus efficace, il n'y a pas toujours la linéarité que les parents et les enseignants recherchent.

Les stratégies visant à résoudre des problèmes spécifiques, tels que l'heure du coucher, l'alimentation et la discipline, tiennent compte des préférences et des besoins de chaque enfant.

La planification de la routine du coucher

Les familles ont généralement des emplois du temps si chargés qu'on a l'impression que tout le monde est toujours en mouvement. C'est pourquoi il est essentiel de donner à chacun la possibilité de se détendre avant le coucher. Les rituels du coucher en début de soirée permettent à toute la famille de se détendre, de se relaxer et de passer un moment paisible ensemble.

Créez l'ambiance en éteignant la télévision en début de soirée, en baissant les lumières, en vous déplaçant plus lentement et en parlant à voix basse. Votre enfant finira par reconnaître ces signaux subtils qui lui indiquent que l'heure du coucher approche. Essayez d'éviter les activités à forte intensité, comme le sport ou les jeux vidéo, trop près de l'heure du coucher. Au lieu de cela, concentrez-vous sur des tâches qui vous aideront à vous endormir.

Un bain apaisant, un pyjama douillet, le brossage des dents, la lecture au lit et les bisous de bonne nuit peuvent faire partie d'un rituel nocturne. Les adolescents et les enfants plus âgés peuvent se détendre en lisant un livre ou en écoutant de la musique apaisante.

Veillez à ce que votre rituel de sommeil commence à peu près à la même heure et suive les mêmes étapes chaque soir. Une routine relaxante aidera tout le monde à se préparer à une meilleure nuit de sommeil. Le maintien d'un horaire régulier sera d'autant plus simple que tout le monde s'y tiendra, d'où l'importance d'être cohérent.

Défis et stratégies en matière d'alimentation

Plusieurs facteurs peuvent contribuer aux problèmes d'alimentation. Ainsi, pour favoriser des repas sûrs, détendus et agréables, les personnes qui s'occupent de l'enfant doivent lui apporter un soutien adapté à ses capacités, à ses qualités et à ses besoins.

Le développement physique et intellectuel de l'enfant est intimement lié à sa capacité à se nourrir. Cette capacité peut être entravée par une affection, une maladie ou un handicap. De nombreux enfants adoptés présentent des handicaps, des besoins médicaux particuliers ou des problèmes d'alimentation. Ils ont donc besoin de la mise en place de nouvelles techniques d'alimentation.



De nombreuses méthodes peuvent aider les parents à s'adapter aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant. En cas de problèmes ou de difficultés, il est toujours conseillé de demander l'aide d'un professionnel de l'alimentation qualifié, tel qu'un orthophoniste ou un ergothérapeute.

Cependant, de nombreux bébés et jeunes enfants réagissent efficacement à certaines activités fondamentales. Les principales techniques pour favoriser le développement de l'alimentation du bébé et de l'enfant sont énumérées ci-dessous et réparties en quatre groupes :

L'horaire d'alimentation

Réduisez les heures de repas : Envisagez de limiter les repas et les tétées à 30 minutes à la fois. Un nourrisson ou un enfant en bas âge est plus susceptible de commencer à brûler plus de calories qu'il n'en consomme par voie orale si on lui demande de participer plus longtemps à une alimentation ou à un repas.

Soyez attentif aux signes d'alimentation : Nourrissez les nourrissons et les jeunes enfants en prêtant attention à leurs signaux d'alimentation. Cela signifie qu'il faut être attentif aux signes indiquant qu'ils ont faim, qu'ils ont besoin d'une pause ou qu'ils sont prêts à terminer.

Surveillez les signes de faim : Les enfants peuvent montrer des signes de faim en portant leurs mains à la bouche, en suçant leurs jouets ou leurs doigts, en ouvrant la bouche, en se léchant les lèvres, en tournant la tête vers les personnes et les sources de nourriture, en gigotant et en bougeant davantage, en roucoulant et en souriant aux sources de nourriture, en regardant et/ou en tendant la main vers la nourriture, en émettant des sons spécifiques ou en demandant de la nourriture, ou encore en s'agitant et en sanglotant.

Soyez attentive à d'autres signes : L'enfant peut cesser de téter plus longtemps ou complètement, fermer la bouche, détourner la tête des personnes et de la nourriture, bâiller, s'assoupir pendant la tétée, avoir un corps mou, écarter les mains et les jambes, repousser la nourriture avec les mains, s'agiter et pleurer, ou toute combinaison de ces comportements.

Observez les préférences de l'enfant : Les pleurs, l'agitation et le changement de couleur vers le rouge ou le foncé sont des signes tardifs qui indiquent que l'enfant a faim ou qu'il devient irrité lorsque ses signaux sont ignorés ou ne sont pas respectés. Comme

tous les enfants se nourrissent mieux lorsqu'ils sont calmes et éveillés, il est fortement



conseillé de nourrir l'enfant avant que ces signaux n'apparaissent. Le respect des préférences de l'enfant rend les repas plus agréables.

Modifiez l'horaire : Modifiez légèrement l'horaire des repas. Proposez-lui par exemple des tétées plus importantes et moins fréquentes ou des tétées plus petites et plus fréquentes. L'observation des indications du bébé sera essentielle !

Maintenez le rythme : Lorsque vous nourrissez ou mangez avec des bébés ou des enfants, essayez de les faire marcher au même rythme. Le rythme encourage les bébés à développer des habitudes de succion régulières, réduit l'aspiration et la toux, diminue la probabilité de fuites de liquide et de régurgitations, donne l'occasion de faire des pauses et augmente l'endurance. Les enfants plus âgés apprennent à manger en toute sécurité à une vitesse raisonnable, à mâcher et à avaler correctement les aliments et à réduire les risques d'étouffement. N'utilisez qu'un rythme d'alimentation sûr et confortable pour un bébé ou un jeune enfant.

L'équipement

Utilisez les outils appropriés : Utilisez des ustensiles adaptés aux besoins spécifiques du bébé ou de l'enfant. Utilisez des biberons et des tétines spéciaux pour les enfants qui ont des difficultés à avaler ou à téter, des tétines plus douces pour les bébés qui ont une succion plus faible, ou des cuillères et des tasses plus petites, adaptées à la bouche et aux mains de l'enfant, qui lui permettent de mieux s'alimenter et de se nourrir seul. À titre d'exemple, utilisez des tétines et des systèmes de biberons à débit plus lent pour les bébés qui ont du mal à supporter un débit plus rapide.

Ajoutez de l'aide : Utilisez un siège ou une chaise qui offre à l'enfant la meilleure position et le meilleur soutien possibles et, si nécessaire, apportez-lui un soutien physique supplémentaire. Des serviettes ou des couvertures pliées, des coussins, de la mousse et des animaux en peluche pour le corps de l'enfant, ou des boîtes, des bagages, des bancs, des tabourets, des conteneurs, des livres, du bois, etc. pour les pieds de l'enfant, peuvent servir de soutien.



Donnez les aliments et les liquides appropriés : Pour réduire le risque d'étouffement, essayez de donner aux nouveau-nés et aux jeunes enfants des aliments et des liquides qu'ils peuvent mordre, mâcher et avaler, ainsi que des bouchées et des gorgées de la bonne taille.

Fournissez des jouets "calmants" : Avant et après la tétée, essayez de donner à votre bébé une tétine ou un jouet dentaire/sensoriel pour le calmer et développer sa conscience bucco-dentaire.

La position

Prenez position : Respectez toujours les principes fondamentaux dans la position des nourrissons et les enfants.

Surélevez-les : Nourrissez toujours les nourrissons et les enfants en position debout, de préférence à un angle de 30 à 45 degrés. Évitez de les nourrir lorsqu'ils sont couchés sur le dos ou sans aucune élévation, car cela peut provoquer des étouffements, des vomissements et d'autres problèmes médicaux importants.

Maintenez-le en position droite : Pour maintenir les aliments et les liquides dans l'estomac des nouveau-nés et des enfants après toutes les tétées, essayez de les maintenir en position verticale pendant au moins 15 à 45 minutes. Vous pouvez le faire en les tenant, en les maintenant assis dans leur siège ou en utilisant une cale, une couverture ou une serviette enveloppée offrant une hauteur appropriée.



Maintenez la sécurité : Lorsque vous donnez à manger à un enfant, asseyez-vous à la hauteur de ses yeux, ce qui l'aidera à garder la bonne position pour manger et boire correctement.

Ressources complémentaires

Ajustez les choses progressivement : Commencez par modifier un point à la fois dans la façon dont vous nourrissez le nouveau-né ou l'enfant. Il peut être frustrant et difficile de déterminer quels ajustements ont réussi et lesquels n'ont pas réussi lorsqu'il y a trop de changements à la fois.

Faites des évaluations : Si un nouveau-né ou un enfant en bas âge tousse, s'étouffe ou a du mal à respirer, arrêtez de le nourrir. Ces signes indiquent que quelque chose ne va pas dans la procédure d'alimentation et qu'il faut l'examiner et y remédier avant de continuer.

Évitez de mettre la pression sur votre enfant : Ne forcez jamais un bébé ou un jeune enfant à manger. Avant de lui donner son repas ou sa tétée, essayez de le calmer autant que possible. Soyez également attentive à toutes les indications qu'il peut donner.

Encouragez l'autonomie : Pour développer les compétences de base, encouragez les nourrissons et les enfants à s'entraîner à se nourrir eux-mêmes chaque fois que c'est possible. Il peut s'agir de donner à un jeune enfant des couverts et des tasses pour qu'il

s'exerce à chaque repas ou d'aider gentiment un bébé à tenir son biberon pendant que vous le nourrissez. Un excellent moyen pour les enfants d'observer comment les autres mangent et boivent est de dîner avec eux.

Chaque enfant est différent, et ainsi sont les aides à l'alimentation dont il peut avoir besoin pendant les repas. De plus, même si certains enfants partagent les mêmes difficultés ou la même maladie, ils sont extrêmement différents les uns des autres et peuvent ne pas avoir les mêmes désirs ou besoins. Pour mieux comprendre les capacités et les besoins uniques d'un enfant et l'équipement nécessaire pour soutenir sa croissance et son développement, il est essentiel d'examiner chaque enfant indépendamment dans tous les domaines du développement. Cela peut impliquer l'utilisation des techniques mentionnées ci-dessus et la demande d'une assistance supplémentaire auprès d'une autorité locale.

Plan de cours

Module 5 : Développement des compétences parentales

61

Introduction

Dans ce module, nous allons nous plonger dans le fascinant voyage de la parentalité, en vous dotant de connaissances et de stratégies précieuses pour naviguer dans les différentes étapes du développement de l'enfant et répondre efficacement aux besoins et aux comportements de vos petits.

Être parent est un rôle à la fois gratifiant et stimulant qui nécessite un apprentissage et une adaptation continus. En comprenant les différentes étapes du développement de l'enfant, vous comprendrez mieux leurs besoins et leurs comportements uniques dans les différents moments de leur croissance. Cette compréhension constitue la base pour fournir des soins, des conseils et un soutien approprié afin de favoriser leur bien-être général.

Tout au long de ce module, nous explorerons les aspects théoriques du développement de l'enfant, en examinant les dimensions physiques, cognitives

Durée totale de
la formation

et socio-émotionnelles. Nous découvrirons les étapes, les caractéristiques et les modèles associés à chaque stade, ce qui vous aidera à acquérir une compréhension globale de la trajectoire de croissance de votre enfant.

	Formation en ateliers	Apprentissage en autonomie
3 heures	2 heures	1 heure

Résultats de la
formation

Connaissances:

- Comprendre les bases du développement de l'enfant
- Connaissance des différents styles parentaux et de leur impact sur les enfants
- Connaissance des défis et des opportunités auxquels sont confrontés les parents

Compétences:

- Capacité à apporter un soutien émotionnel et des conseils aux enfants
- Capacité à fixer des limites et des attentes et à les faire respecter
- Capacité à communiquer efficacement avec les enfants

Attitude:

- Croire en l'importance d'une parentalité positive
- S'engager à construire des relations fortes et saines avec les enfants
- Avoir la volonté d'apprendre et de progresser en tant que parent

Matériel
nécessaire

- Supports sur les étapes du développement de l'enfant
- Supports sur les besoins et les comportements des enfants

- Tableau et marqueurs
- Supports sur les conseils pour la routine du coucher
- Cartes scénarios et accessoires pour les jeux de rôle (poupées, cuillères, etc.)

	Description de l'activité	Durée (min)
Activité 1	<u>Les stades du développement de l'enfant</u> Donnez une vue d'ensemble des différentes étapes du développement de l'enfant, y compris les aspects physiques, cognitifs et socio-émotionnels. Discutez des étapes clés et des caractéristiques de chaque stade. Support en PDF	20 minutes
Activité 2	<u>Comprendre les besoins et les comportements des enfants</u> Explorez les divers besoins des enfants à différents stades de développement, tels que les besoins émotionnels, physiques et cognitifs.	30 minutes

Activité 3

Discutez des comportements typiques des enfants et des raisons sous-jacentes à ces comportements.

Supports sur les besoins et les comportements des enfants

Planification de la routine du coucher

Répartissez les participantes en petits groupes et demandez-leur d'élaborer une routine du coucher pour un groupe d'âge spécifique. Encouragez-les à prendre en compte les besoins et les préférences de l'enfant et à créer une routine structurée et apaisante.

Supports sur les conseils pour la routine du coucher

30 minutes

Activité 4

Défis et stratégies en matière d'alimentation

Présentez les problèmes d'alimentation les plus courants auxquels sont confrontés les parents et discutez des stratégies efficaces pour y remédier. Engagez les participantes dans un exercice de jeu de rôle où elles jouent différents scénarios liés aux difficultés d'alimentation et trouvent des solutions pratiques.

Cartes scénarios pour les jeux de rôle en PDF

30 minutes

Activité 5

Partage d'expériences et de difficultés

Prévoyez du temps pour que les participantes puissent partager ouvertement leurs expériences, leurs difficultés et leurs réussites en tant que parents. Créez un environnement favorable où les jeunes mères peuvent échanger des conseils, poser des questions et faire des suggestions.

30 minutes

Évaluation

Réflexion et Plan d'action

Demandez aux participants de réfléchir aux connaissances acquises au cours de la session et d'identifier les compétences parentales spécifiques qu'ils souhaiteraient améliorer. Demandez-leur d'élaborer un plan d'action décrivant les mesures qu'ils prendront pour améliorer leurs compétences parentales.

Plan d'action en PDF

Sources & Références

(Si besoin)

Ressources et références pour aller plus loin dans la lecture et l'apprentissage.

- Bryson, T. P., & Siegel, D. (16 Août 2022). The Whole-Brain child. (L'enfant au cerveau entier). Hachette UK.
- Siegel, D. J., & Hartzell, M. (6 Janvier 2014). Parenting from the Inside Out. (L'art d'être parent vue de l'intérieur.) Scribe Publications.
- Payne, K. J., & Ross, L. M. (25 Août 2009). Simplicity Parenting. Ballantine Books. Learn About Child Development (La simplicité d'être parents. En savoir plus sur le développement de l'enfant). | CDC. (23 Février 2023).

- Centres de contrôle et de prévention des maladies.
<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html>
- Ages & Stages. (Âges et Étapes) (n.d.). HealthyChildren.org.
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/Pages/default.aspx>
- ZERO TO THREE | Early Connections Last a Lifetime. (DE ZÉRO À TROIS | Les liens précoces durent toute la vie). (19 Juin 2023). ZERO TO THREE. <https://www.zerotothree.org/>

Module 6 : Carrière et développement professionnel

Identification des compétences professionnelles et des centres d'intérêt, prise en compte des possibilités de travail flexible et adéquation au rôle de mère.

Compétences professionnelles et centres d'intérêt, possibilités de travail flexible et adéquation au rôle de mère.

Compétences professionnelles et centres d'intérêt

Les compétences professionnelles et les centres d'intérêt sont essentiels pour déterminer l'orientation professionnelle d'une personne. Les jeunes mères devraient évaluer leurs intérêts et leurs compétences afin de les faire correspondre à des parcours professionnels potentiels. Voici quelques pistes de réflexion :

Effectuez une auto-évaluation pour déterminer vos passions, vos compétences et vos capacités. Découvrez les aptitudes que vous possédez et que vous aimez utiliser. Il peut s'agir d'aptitudes techniques, de capacités de résolution de problèmes, de capacités d'organisation, de créativité ou de leadership.

Compétences transversales : Dressez une liste des compétences qui peuvent être utilisées dans divers parcours professionnels, telles que celles acquises dans le cadre du bénévolat, d'un emploi à temps partiel ou d'études. Des compétences telles que le travail en équipe, la relation clients et la gestion de projets, par exemple, sont très transversales.

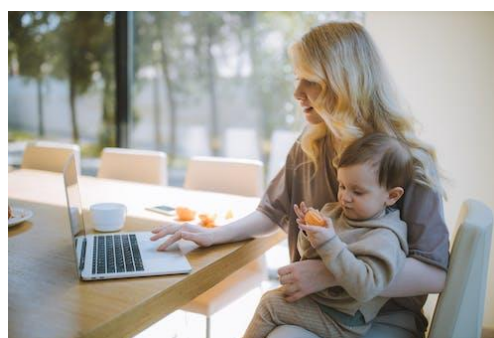
Réfléchissez à vos motivations et à vos passions. Recherchez des secteurs, des professions ou des causes qui partagent vos valeurs et vos passions. Vos chances de réussite augmenteront et votre bonheur au travail en ressentira.

Trouver des **options de travail flexibles** est souvent une préoccupation majeure pour les jeunes mères, car cela leur permet de concilier leurs objectifs professionnels et leurs obligations parentales. Voici quelques options de travail flexible que vous pouvez envisager :

L'emploi à distance : Grâce aux progrès technologiques, de nombreux emplois permettent aujourd'hui de travailler à distance. Cela donne aux jeunes mères la liberté de gérer leur emploi du temps et les demandes de garde d'enfants tout en leur permettant de travailler à domicile.

Horaires flexibles : Recherchez des postes ou des entreprises qui permettent des horaires de travail flexibles. Pour ce faire, il est possible de modifier les heures de début et de fin de travail, de raccourcir la semaine de travail ou de se rendre disponible pour un travail à temps partiel.

Freelance ou travail indépendant : Si vous souhaitez avoir plus de contrôle sur vos heures de travail et votre lieu de travail, envisagez de poursuivre une carrière en tant que freelance ou de créer votre propre entreprise. Vous pourriez ainsi bénéficier d'une certaine flexibilité tout en mettant à profit vos loisirs et vos compétences.



Job sharing ou postes à temps partiel : Envisagez des options vous permettant de partager un emploi à temps plein avec un autre professionnel ou d'opter pour un travail à temps partiel afin de concilier vos responsabilités professionnelles et familiales.

L'adéquation au rôle de jeune mère

Les employeurs ont tout à gagner à embaucher des jeunes mères, car elles possèdent souvent des talents et des traits de caractère importants qui ont une bonne influence sur le travail. Pour les raisons suivantes, les jeunes mères peuvent réussir dans une variété de rôles :

En jonglant entre les responsabilités liées à la garde des enfants et les exigences professionnelles, vous devenez très habile à effectuer plusieurs tâches à la fois et à gérer votre temps. Les jeunes mères sont souvent capables de fixer des priorités, de respecter les délais et de s'organiser.

Adaptabilité et résilience : Il s'agit de compétences hautement transférables à la profession et nécessaires à l'exercice du rôle de parent. Les jeunes mères sont capables de gérer les difficultés, de trouver des solutions et de rester concentrées sous la contrainte.

Communication et empathie : le fait d'avoir des enfants contribue à développer une bonne communication et de l'empathie. Les jeunes mères s'épanouissent souvent en reconnaissant le point de vue des autres, en résolvant les conflits et en forgeant des liens durables avec leurs collègues et leurs clients.

Les jeunes mères sont très dévouées et désireuses de réussir, tant pour des raisons personnelles que professionnelles. Elles abordent souvent leur travail avec beaucoup d'enthousiasme et d'engagement, travaillant dur pour réaliser leurs ambitions professionnelles.

En conclusion, les jeunes mamans peuvent réussir dans leur travail en montrant qu'elles conviennent à différents rôles, en mettant en avant leurs talents et leurs intérêts et en

recherchant des options de travail flexibles. Elles peuvent occuper des emplois gratifiants tout en jonglant avec leurs obligations de parents en utilisant leurs capacités.

Défis et aspirations liés à l'évolution de la carrière et à la maternité.

Les difficultés et les objectifs liés à la maternité et à l'évolution de la carrière sont différents pour chaque personne, mais les éléments suivants doivent être pris en compte :

Difficultés :

Gestion du temps : Il peut être difficile de jongler avec les obligations parentales et professionnelles. Il peut être difficile de trouver un équilibre entre les obligations professionnelles et le temps passé avec les enfants.

Dispositifs de garde d'enfants : Il peut être difficile pour les femmes qui travaillent de trouver des solutions de garde d'enfants de qualité et abordables. Il peut être difficile et fastidieux de trouver des aménagements appropriés qui s'adaptent aux horaires de travail.

Les mères peuvent ressentir une culpabilité interne ou subir des pressions externes en raison des attentes de la société concernant l'équilibre entre la carrière et la famille. Trouver le bon équilibre et dépasser le sentiment de culpabilité peut être émotionnellement difficile.



Perspectives limitées d'évolution de carrière :

Le fait de s'absenter du travail pour un congé maternité ou pour s'occuper d'un enfant peut parfois influencer sur l'avancement de la carrière. Pour certaines femmes, il peut être difficile de réintégrer le marché du travail et de retrouver une dynamique.

Équilibre entre obligations professionnelles et personnelles : Il peut être difficile de concilier les exigences de l'un et de l'autre. L'absence de distinction entre les deux domaines peut être source de stress et avoir un impact sur le bien-être général.

Aspirations :

L'épanouissement professionnel : De nombreuses mères souhaitent travailler dans des domaines qui correspondent à leurs hobbies et qui leur procurent un sentiment d'épanouissement. Elles recherchent des possibilités de développement, de formation et des contributions significatives.

Équilibre entre vie professionnelle et vie privée : De nombreuses mères qui travaillent s'efforcent de trouver un bon équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée. Tout en poursuivant leurs objectifs professionnels, elles espèrent passer du temps avec leurs enfants.

Liberté financière : Pour subvenir aux besoins de leur famille et offrir à leurs enfants un avenir prometteur, les mères travaillent souvent pour atteindre l'indépendance financière. Elles espèrent mener des carrières florissantes qui leur apporteront la sécurité et la stabilité financière.

Les mères s'efforcent souvent d'être de bons modèles pour leurs enfants en leur montrant l'importance de la persévérance, de l'effort et de la poursuite de ses passions. Elles espèrent motiver leurs enfants à poursuivre leurs ambitions.

Flexibilité et indépendance : De nombreuses mères souhaitent bénéficier de liberté et d'indépendance sur le lieu de travail. Elles espèrent trouver des possibilités de carrière qui leur donnent la liberté de choisir leurs horaires, de travailler à domicile ou d'avoir des horaires flexibles pour répondre aux exigences de leur famille.

Développement personnel : Les mères s'efforcent de poursuivre leur développement personnel tout en progressant dans leur carrière. Elles recherchent des occasions de

développer leurs capacités, d'accroître leurs connaissances et d'entretenir leur intérêt dans leurs secteurs spécialisés.

Il est essentiel de se rappeler que ces difficultés et ces objectifs ne sont pas incompatibles entre eux et que le chemin vers la maternité et la réussite professionnelle sera différent pour chaque personne. Pour trouver un équilibre entre ces facteurs, les entreprises, les familles et la société dans son ensemble doivent contribuer à créer une atmosphère qui permette aux mères de poursuivre leurs objectifs et de surmonter les obstacles.

L'écoute active, l'empathie et le soutien

L'écoute active

Une compétence essentielle en matière de communication est la capacité à s'engager pleinement dans le message de l'orateur et à le comprendre. Elle implique de prêter une attention particulière aux indices verbaux et non verbaux de l'orateur, en plus d'entendre les mots.

L'empathie

La capacité d'empathie est la capacité de comprendre et de partager les pensées, les sentiments et les points de vue d'une autre personne. Cela nécessite de l'empathie et une volonté d'agir en tenant compte des autres.

Le soutien

Le soutien consiste à offrir des ressources, un appui et une aide aux personnes qui en ont besoin. Il est essentiel pour promouvoir le développement professionnel et personnel.

Comment le soutien peut changer les choses, pourquoi l'empathie est cruciale et comment l'écoute active peut être utile :

L'écoute active	L'empathie	Le soutien
• Meilleure compréhension • Amélioration des relations • Résolution de conflits • Résolution de problèmes	• Connexion et soutien • Amélioration de la communication • Résolution des conflits • Établissement de la confiance et des rapports	• Bien-être émotionnel • Développement des compétences • Motivation et confiance en soi • Équilibre vie personnelle-professionnelle

Un climat où règnent écoute active, empathie et soutien favorise la compréhension, la collaboration et le développement personnel. Cela permet de tisser des liens plus étroits avec les gens, de promouvoir un sentiment d'appartenance et de créer des environnements dans lesquels les gens se sentent valorisés et responsabilisés.

Exploration des possibilités du travail à distance, de la création d'entreprise et d'autres sources de génération de revenus permettant de concilier les responsabilités parentales et les activités professionnelles.

L'importance du travail à distance, de la création d'entreprise et d'autres sources de génération de revenus qui permettent de concilier les responsabilités parentales et les activités professionnelles.

Il est essentiel de souligner l'importance du travail à distance, de la création d'entreprise et d'autres sources de génération de revenus qui permettent de concilier les obligations des jeunes mères et la poursuite de leur carrière. La raison de leur importance est la suivante :

Le travail à distance (ou télétravail)

Travailler à distance, ou à partir d'un lieu autre que le bureau habituel, présente plusieurs avantages pour les nouvelles mères.

Flexibilité : Le travail à distance permet aux femmes de mieux contrôler leur emploi du temps, ce qui est essentiel pour jongler avec leurs obligations personnelles et

professionnelles. Elles peuvent fixer leurs horaires de travail et les adapter à leurs besoins et à ceux de leurs enfants.

Réduction du temps et des coûts de déplacement : Le travail à distance réduit les déplacements quotidiens, ce qui permet d'économiser du temps et de l'argent sur les transports. Pour les jeunes mères, qui peuvent utiliser le temps ainsi gagné pour s'occuper de leurs enfants ou de leurs intérêts personnels, cela peut être très avantageux.

Équilibre entre vie professionnelle et personnelle : Le travail à distance permet de combiner plus facilement vie professionnelle et vie personnelle. Les mères peuvent mener à bien leur carrière professionnelle et être présentes lors d'événements familiaux cruciaux. Sans les restrictions d'un bureau conventionnel, elles peuvent tenir leurs promesses d'assister aux visites médicales et à d'autres activités.

Plus d'opportunités de carrière : Les restrictions géographiques étant réduites, le travail à distance augmente la variété des emplois disponibles. Les jeunes mères peuvent travailler ou se perfectionner dans des domaines ou des organisations qui ne sont pas forcément accessibles localement.

La création d'entreprise

Pour les jeunes mères qui cherchent à concilier leurs obligations parentales et leurs aspirations professionnelles, l'entrepreneuriat offre des avantages :

Flexibilité et indépendance : En tant que femmes d'affaires, les jeunes mères ont la liberté de définir leur emploi du temps et leurs priorités. Elles sont libres de créer leur entreprise en fonction des besoins de leur famille, ce qui leur permet de mieux concilier vie professionnelle et vie privée.

Contrôle de la charge de travail : Être entrepreneuse vous donne la liberté de choisir la quantité de travail que vous acceptez. Les jeunes mamans peuvent modifier leur charge

de travail en fonction du niveau d'engagement qu'elles souhaitent, ce qui leur permet de gérer avec succès leurs responsabilités professionnelles et familiales.

Poursuivre une passion et un objectif : grâce à l'entrepreneuriat, les jeunes femmes peuvent poursuivre leurs aspirations et trouver des emplois basés sur leurs passions. Avoir un sentiment de plénitude et d'utilité peut améliorer la satisfaction au travail.

Possibilités de gains financiers : La création d'entreprise peut permettre aux jeunes mères de gagner plus d'argent qu'elles ne le feraient dans le cadre d'un emploi classique. La possibilité de bien gagner et d'assurer l'avenir de sa famille est un autre avantage de la création d'une entreprise prospère.

D'autres sources de génération de revenus

Outre le travail indépendant et la création d'entreprise, les jeunes mères peuvent envisager les sources alternatives suivantes pour générer des revenus :

Le freelancing et le consulting : Les jeunes mères peuvent utiliser leurs talents et leur expertise sur la base d'un projet spécifique en travaillant en freelance ou en fournissant des services de conseil. Elles ont ainsi plus de liberté pour choisir les tâches qui correspondent à leurs intérêts et à leur disponibilité.

Temps partiel ou horaires flexibles : Il peut être avantageux de rechercher des postes à temps partiel ou des horaires de travail flexibles auprès d'entreprises qui favorisent l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Ces choix permettent aux nouvelles mères de concilier leurs obligations parentales et leurs activités professionnelles.

Sources de revenus passifs : La recherche de sources de revenus passifs, telles que la location de biens immobiliers, les investissements ou le développement de produits numériques, pourrait accroître la sécurité financière. Même si l'on ne travaille pas activement, les revenus passifs peuvent rapporter de l'argent et ils demandent moins d'engagement en termes de temps.

Ces choix permettent aux nouvelles mères de concilier l'éducation de leurs enfants et la poursuite de leurs objectifs professionnels. Ils offrent la liberté, le pouvoir et les opportunités financières nécessaires pour gérer les obligations professionnelles et familiales. Les jeunes mères peuvent avoir accès à des emplois gratifiants et s'impliquer pleinement dans la vie de leurs enfants en recourant à l'emploi à distance, à la création d'entreprise et à des sources alternatives de revenus.

Plan de cours

Module 6 : Carrière et développement professionnel

Introduction	Dans ce module, nous étudierons comment combiner vos objectifs personnels et professionnels, ainsi que les opportunités et les difficultés que les mères qui travaillent rencontrent aujourd'hui sur leur lieu de travail. En outre, vous examinerez divers outils et méthodes pour gérer votre temps et votre stress, et pour jongler avec les responsabilités parentales et professionnelles tout en faisant progresser votre carrière.		
Durée totale de la formation	3 heures	Formation en ateliers	Apprentissage en autonomie
		2 heures	1 heures
Résultats de la formation	<u>Connaissances:</u> - Comprendre les bases du développement et de la planification de carrière - Connaissance des différents parcours et opportunités de carrière - Connaissance des défis et des obstacles courants en matière de développement de carrière		

Compétences:

- Capacité à identifier ses points forts et ses intérêts personnels
- Capacité à rechercher des options et des opportunités de carrière
- Capacité à élaborer un plan de carrière et à prendre des mesures pour atteindre ses objectifs

Attitude:

- Un état d'esprit qui valorise l'apprentissage et le développement continu
- La volonté de prendre des risques et d'explorer de nouvelles opportunités
- La conviction qu'il est important d'aligner les valeurs personnelles sur les objectifs de carrière

Matériel
nécessaire

- Diapositives de présentation
- Stylos et papier
- Tableau, marqueurs
- Feuille de réflexion

	Description de l'activité	Durée (min)
Activité 1	Introduction du module Vue d'ensemble du module en mettant l'accent sur la flexibilité sur le lieu de travail,	30 minutes

Activité 2

les intérêts personnels et les compétences professionnelles, et la compatibilité avec la maternité.

Parlez de l'importance de l'entrepreneuriat, des possibilités d'emploi à distance et d'autres sources de revenus qui permettent de concilier les obligations parentales et les activités professionnelles.

Identifier les compétences professionnelles et les centres d'intérêt

Au moyen d'exercices, aidez les jeunes mères à identifier leurs intérêts et leurs compétences professionnels. Encouragez-les à réfléchir sur elles-mêmes et à évaluer leurs compétences et leurs passions.

Aidez-les à comprendre comment ces hobbies et aptitudes peuvent appuyer leurs responsabilités maternelles et les possibilités d'emploi flexibles.

40 minutes

77

Activité 3

Partage d'expériences et de perspectives

Invitez les jeunes mères à participer à une discussion de groupe au cours de laquelle elles pourront parler ouvertement de leurs expériences, de leurs difficultés et de leurs objectifs en matière de conciliation de leur vie

30 minutes

	de parent et de leur vie professionnelle. Au sein du groupe, encouragez l'empathie, le soutien et l'écoute active. Encouragez la discussion entre les participantes afin qu'elles puissent comprendre les différentes stratégies permettant de jongler avec les engagements professionnels et parentaux.	
Activité 4	Table ronde avec des mères actives Invitez un groupe de mères actives pour parler de leurs expériences, de leurs luttes et de leurs réussites dans le cadre d'une table ronde. Les jeunes mères doivent se sentir libres de poser des questions et d'obtenir des conseils de la part des expertes. Organisez une conversation ouverte et inclusive qui offre des conseils utiles et de la motivation.	30 minutes
Évaluation	Demandez aux participants de réfléchir à ce qu'ils ont appris et de trouver des objectifs professionnels qui correspondent à leurs intérêts, à leurs talents et à leurs obligations en tant que mères. Encouragez-les à réfléchir à des moyens pratiques de réaliser ces objectifs. Rassemblez leurs réflexions écrites et conservez-les pour examen et action.	

Feuille de reflexion en PDF

Sources &
Références
(Si besoin)

Formation en ateliers :

- Brown, B. (11 Septembre 2012). *Daring Greatly*. (Oser en grand). National Geographic Books.
- Amico, L. (20 Mai 2023). The Realities of Remote Work. (Les réalités du travail à distance). Harvard Business Review.
<https://hbr.org/2021/10/the-realities-of-remote-work>
- Business Guide. (Guide des entreprises). (n.d.). U.S. Small Business Administration. <https://www.sba.gov/business-guide>

Apprentissage en autonomie :

- The Future of Jobs Report 2020. (Rapport 2020 sur l'avenir de l'emploi). (n.d.). World Economic Forum.
<https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020/>
- You're Always On: Your Career Development Cycle. (Vous êtes toujours en mouvement : Votre cycle de développement de carrière.) (n.d.). [Video]. Récupéré 21 Juin 2023, from
https://www.ted.com/talks/greg_shirley_you_re_always_on_your_career_development_cycle
- LinkedIn Learning: Online Courses for Creative, Technology, and Business Skills. (LinkedIn Learning : Cours en ligne pour les compétences créatives, technologiques et commerciales.) (n.d.).
<https://www.linkedin.com/learning/subscription>

Annexes

Support sur la méthodologie et les techniques de coaching

Le coaching est une méthode permettant d'atteindre les objectifs fixés. Le coach aide le coaché (le client) à fixer correctement un objectif, à trouver le meilleur moyen de l'atteindre et à révéler le potentiel intérieur caché d'une personne par le dialogue. Le coach ne dit pas comment atteindre le succès mais pose des questions à travers lesquelles le client trouve lui-même la solution à ses propres tâches.

La méthodologie de coaching est essentiellement le "comment" du coaching. C'est la manière dont les coachs influencent leurs clients et transforment leurs vies. Les méthodologies de coaching sont généralement une combinaison de connaissances et de techniques



Points clés sur la méthodologie et les techniques de coaching

Check-in et questionnaire de pré-séance

Cette technique aide les clients à se préparer mentalement à la séance à venir et à déterminer les points sur lesquels ils souhaitent se concentrer.

Fixation d'objectifs SMART

Cette technique permet de structurer clairement les objectifs. Chaque objectif ou étape est accompagné d'éléments clairs et vérifiables au lieu de vagues résolutions.

Questions ouvertes

Cette technique encourage les clients à réfléchir en profondeur et à trouver leurs propres solutions.

Suivi du retour d'information

Cette technique aide les coachs à découvrir les moments de découverte du client et à éviter les malentendus.

Responsabilisation

Cette technique aide les clients à rester sur la bonne voie et à atteindre leurs objectifs.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Script de visualisation guidée

Marche à suivre :

- Trouvez un endroit confortable et calme où vous ne serez pas interrompue. Asseyez-vous ou allongez-vous et prenez quelques respirations profondes pour détendre votre corps et votre esprit.
- Fermez les yeux et visualisez-vous sur un écran de cinéma, comme si vous vous regardiez de loin. C'est ce qu'on appelle la dissociation.
- Maintenant, visualisez la scène à travers vos propres yeux, comme si vous la viviez directement. C'est ce qu'on appelle l'association.
- Imaginez-vous en train de vivre votre vie idéale. À quoi ressemble-t-elle ? Où êtes-vous ? Avec qui êtes-vous ? Que faites-vous ? Comment vous sentez-vous ?
- Prenez le temps d'explorer cette vision et de la rendre aussi vivante et détaillée que possible.
- Lorsque vous êtes prête, ouvrez lentement les yeux et respirez profondément.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Enquête sur les résultats de l'apprentissage et les progrès réalisés

NOM _____ ÉTAT CIVIL : _____

DATE DE
NAISSANCE: Jour / Mois / Année

N°	QUESTIONS
1	Sur une échelle de 1 à 5, dans quelle mesure comprenez-vous les avantages du coaching ? ☐ 1 - Pas du tout ☐ 2 - Un peu ☐ 3 - Moyennement ☐ 4 - Très bien ☐ 5 - Extrêmement bien
2	Avez-vous identifié des objectifs personnels et professionnels pour vous-même au cours de ce module ? ☐ Oui ☐ Non
3	Si oui, quel est votre degré de confiance dans la réalisation de ces objectifs ? ☐ 1 - Pas du tout ☐ 2 - Un peu ☐ 3 - Moyennement ☐ 4 - Très confiante ☐ 5 - Extrêmement confiante
4	Avez-vous appris des techniques de coaching que vous pouvez utiliser pour atteindre vos objectifs ? ☐ Oui ☐ Non
5	Dans quelle mesure les exercices pratiques et la dynamique de groupe vous ont-ils aidé à comprendre les techniques de coaching et leur application à vos objectifs personnels et professionnels ? ☐ 1 - Pas du tout ☐ 2 - Un peu ☐ 3 - Moyennement ☐ 4 - Très utile ☐ 5 - Extrêmement utile
6	Avez-vous eu l'occasion de discuter et d'échanger des expériences avec d'autres jeunes mères pendant le module ? ☐ Oui ☐ Non
7	Si oui, dans quelle mesure ces opportunités vous ont-elles aidé à comprendre et à vous inspirer pour vos objectifs personnels et professionnels ? ☐ 1 - Pas du tout ☐ 2 - Un peu ☐ 3 - Moyennement ☐ 4 - Très utile ☐ 5 - Extrêmement utile
8	Dans l'ensemble, dans quelle mesure êtes-vous confiante dans votre capacité à atteindre vos objectifs personnels et professionnels après avoir suivi ce module ? ☐ 1 - Pas du tout ☐ 2 - Un peu ☐ 3 - Moyennement ☐ 4 - Très confiante ☐ 5 - Extrêmement confiante
9	Avez-vous des suggestions pour améliorer ce module à l'avenir ? _____
10	Recommanderiez-vous ce module à d'autres jeunes mères ? ☐ Oui ☐ Non

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

SUPPORT

VALEURS ET CONVICTIONS PERSONNELLES

Quelques exemples:

Intégrité : Respecter l'honnêteté, la sincérité et les principes moraux dans toutes ses actions.

Respect : Traiter les autres avec considération et dignité, et apprécier la diversité des points de vue.

Compassion : Faire preuve d'empathie, de gentillesse et d'une volonté d'aider les autres dans le besoin.

Responsabilité : Assumer ses actions, ses obligations et faire des choix éthiques.

Égalité : Croire en l'égalité des droits et des chances pour tous les individus, quelle que soit leur origine.

Croissance : Accepter le développement personnel, l'apprentissage continu et s'efforcer de s'améliorer.

Équilibre : Recherche de l'harmonie et de l'équilibre dans divers aspects de la vie, tels que l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée ou le bien-être mental et physique.

Ouverture d'esprit : Être réceptive aux nouvelles idées et perspectives, et être prête à remettre en question ses propres croyances.

Conscience environnementale : Reconnaître l'importance de la préservation et de la protection de l'environnement pour les générations futures.

Authenticité : Être fidèle à soi-même, embrasser son individualité et exprimer des pensées et des sentiments authentiques.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FEUILLE DE TRAVAIL POUR FIXER SES OBJECTIFS PROCESSUS

OBJECTIF

RÉDIGEZ VOTRE OBJECTIF DE MANIÈRE CLAIRE ET PRÉCISE

POURQUOI

EXPLIQUEZ POURQUOI CET OBJECTIF EST IMPORTANT POUR VOUS ET EN QUOI IL VOUS SERA BÉNÉFIQUE.

COMMENT

RÉDIGEZ LES ÉTAPES À SUIVRE POUR ATTEINDRE CET OBJECTIF.

QUAND

FIXER UNE DATE LIMITE POUR ATTEINDRE CET OBJECTIF

FREINS

IDENTIFIER LES OBSTACLES POTENTIELS QUI POURRAIENT VOUS EMPÊCHER D'ATTEINDRE CET OBJECTIF ET ÉLABORER UN PLAN POUR LES SURMONTER.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FEUILLE DE TRAVAIL POUR FIXER SES OBJECTIFS PROCESSUS

SOUTIEN

IDENTIFIEZ LES PERSONNES OU LES RESSOURCES
QUI PEUVENT VOUS AIDER À ATTEINDRE CET
OBJECTIF.

PROGRÈS

FIXEZ DES ÉTAPES POUR SUIVRE VOS PROGRÈS
VERS LA RÉALISATION DE CET OBJECTIF.



Canva

FEUILLE DE TRAVAIL POUR FIXER SES OBJECTIFS

UTILISEZ CETTE FEUILLE DE TRAVAIL POUR FIXER DES OBJECTIFS PERSONNELS ET PROFESSIONNELS. N'OUBLIEZ PAS QUE VOS OBJECTIFS DOIVENT ÊTRE SMART : SPÉCIFIQUES, MESURABLES, ATTEIGNABLES, RÉALISTES ET TEMPORELLEMENT DÉFINIS.

S

SPÉCIFIQUE

QU'EST-CE QUE JE VEUX ACCOMPLIR ?

M

MESURABLE

COMMENT SAURAI-JE QUE L'OBJECTIF A ÉTÉ ATTEINT ?

A

ATTEIGNABLE

COMMENT L'OBJECTIF PEUT-IL ÊTRE ATTEINT ?

R

RÉALISTE

CELA VOUS SEMBLE-T-IL UTILE ?

T

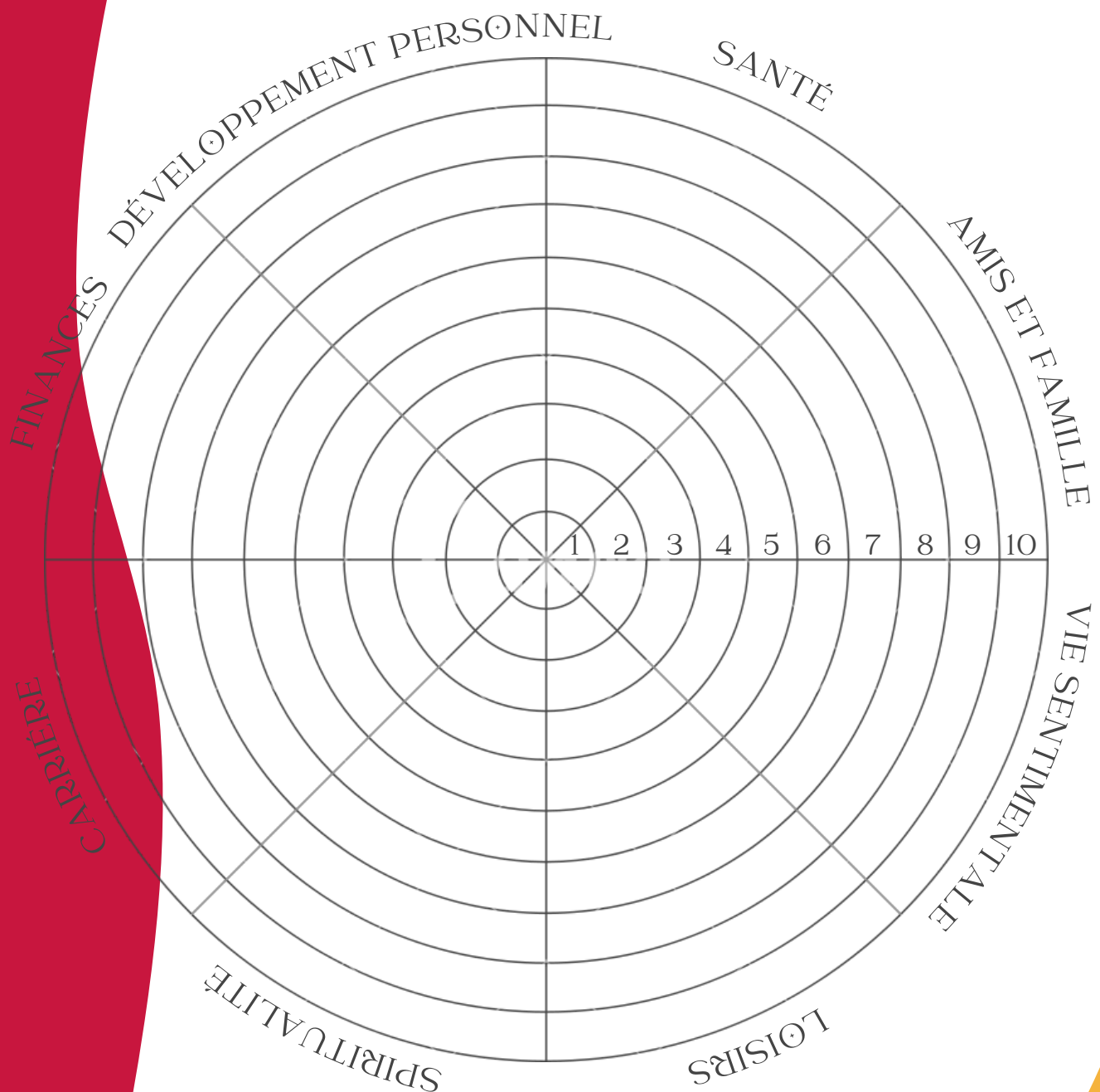
TEMPORELLEMENT DÉFINI

QUAND PUIS-JE ATTEINDRE CET OBJECTIF ?

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

LAROUÉ DE LA VIE

LA ROUE DE LA VIE EST UN OUTIL FORMIDABLE QUI VOUS AIDE À MIEUX COMPRENDRE CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR RENDRE VOTRE VIE PLUS ÉQUILIBRÉE. RÉFLÉCHISSEZ AUX 8 CATÉGORIES DE VIE CI-DESSOUS ET ATTRIBUEZ-LEUR UNE NOTE DE 1 À 10.



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

QUESTIONNAIRE

1. Identification des valeurs et croyances personnelles

a) Quel est le processus de réflexion sur vos principes fondamentaux et sur ce qui compte le plus pour vous ?

b) Vrai ou faux : Les valeurs et les croyances personnelles sont fixes et immuables.

c) Donnez un exemple d'une valeur personnelle liée à l'intégrité.

2. Définition des objectifs personnels et professionnels

a) Quels sont les résultats souhaités ou les réalisations auxquelles vous aspirez dans votre vie personnelle ?

b) Vrai ou faux : Les objectifs personnels doivent correspondre à vos valeurs et à vos convictions.

c) Donnez un exemple d'objectif professionnel lié à l'avancement de la carrière.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Nom

3. Considérer les responsabilités maternelles et les autres domaines de la vie :

a) Vrai ou faux : Il peut être difficile de trouver un équilibre entre les responsabilités maternelles et les autres domaines de la vie.

b) Quelles sont les stratégies permettant de maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée ?

c) Donnez un exemple de la façon dont vous pouvez donner la priorité aux soins personnels tout en assumant vos responsabilités maternelles.

4. Techniques de gestion du stress et de l'anxiété :

a) Quelle est la technique qui consiste à se concentrer sur le moment présent et à prendre conscience de ses pensées et de ses sentiments ?

b) Vrai ou faux : La pratique régulière d'un exercice physique peut contribuer à réduire le stress et l'anxiété.

c) Citez un mécanisme d'adaptation sain pour gérer le stress et l'anxiété.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Nom

CARTES SCENARIOS

Une jeune mère reprend le travail plus tôt que prévu en raison de ses responsabilités financières. Elle a du mal à trouver des services de garde d'enfants abordables et de qualité et doit choisir entre confier son enfant à un membre de sa famille ou à une personne rémunérée. Comment fait-elle part de ses préoccupations et de ses besoins à son employeur ?

Une jeune mère prépare un diplôme tout en s'occupant de son enfant. Elle a du mal à concilier ses études et ses responsabilités parentales et craint de prendre du retard. Comment communique-t-elle avec ses professeurs et ses camarades de classe pour obtenir du soutien et des aménagements ?

Une jeune mère occupe un emploi informel sans protection de l'emploi ou de la maternité. Elle est inquiète à l'idée de laisser son enfant à une personne qui ne lui convient pas, mais elle estime qu'elle n'a pas le choix car elle doit travailler. Comment communique-t-elle ses inquiétudes et ses besoins à son employeur ou à ses collègues ?

Une jeune mère reprend le travail après un congé de maternité. Elle souhaite demander un horaire de travail flexible afin de mieux concilier ses responsabilités professionnelles et parentales. Comment peut-elle communiquer ses besoins avec assurance et négocier un arrangement mutuellement bénéfique avec son employeur ?

Une jeune mère prépare un diplôme tout en s'occupant de son enfant. Elle doit demander une prolongation pour un devoir en raison de responsabilités inattendues liées à la garde de son enfant. Comment peut-elle communiquer sa situation avec assurance et demander une prolongation à son professeur ?

Une jeune mère travaille en équipe. Elle doit déléguer certaines de ses tâches à ses collègues en raison de ses responsabilités parentales. Comment peut-elle communiquer ses besoins avec assurance et déléguer des tâches de manière efficace tout en maintenant des relations de travail positives avec ses collègues ?

FINANCÉ PAR L'UNION EUROPÉENNE. LES POINTS DE VUE ET AVIS EXPRIMÉS N'ENGAGENT TOUTEFOIS QUE LEUR(S) AUTEUR(S) ET NE REFLÈTENT PAS NÉCESSAIREMENT CEUX DE L'UNION EUROPÉENNE OU DE L'AGENCE EXÉCUTIVE EUROPÉENNE POUR L'ÉDUCATION ET LA CULTURE (EACEA). NI L'UNION EUROPÉENNE NI L'EACEA NE SAURAIENT EN ÊTRE TENUES POUR RESPONSABLES.



SUPPORT CONCEPTS CLÉS ET ASTUCES

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA).
Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Les défis auxquels les jeunes mères peuvent être confrontées dans la communication avec leur partenaire, leurs enfants, leur famille et leurs amis :

Trouver un équilibre entre le travail et la vie de famille

Faire face aux critiques concernant leurs choix

Une communication efficace avec les enfants pour leur développement émotionnel et l'établissement de relations

Communication assertive :

Exprimer ses sentiments et ses besoins personnels de manière directe mais respectueuse

Basé sur le respect mutuel

Peut aider à gagner en confiance et en estime de soi, à comprendre et à reconnaître les sentiments, à gagner le respect des autres, à améliorer la communication et les compétences sociales, et à avoir des relations plus positives.



Différents styles de communication :

Passif : éviter les conflits et ne pas exprimer ses propres besoins et désirs

Agressif : ignorer les besoins et les sentiments des autres

Passif-agressif : exprimer ses sentiments indirectement par le sarcasme ou d'autres moyens.

Assertif : exprimer ses besoins et ses désirs de manière directe mais respectueuse.

Conseils pour exprimer clairement et avec assurance ses émotions et ses besoins :

Parler de soi de manière positive
Être à l'écoute
Pratiquer la pleine conscience
Analysez vos émotions
Mettez les choses par écrit
Envisager un autre point de vue
Recevoir des remarques,
des commentaires

Conseils aux jeunes mères pour développer leurs compétences en matière de résolution de conflits et de gestion de situations difficiles :

S'attaquer d'abord
aux sentiments
Pratiquer des techniques
d'apaisement
Identifier la source du conflit
Communiquer clairement
S'entraîner à résoudre les problèmes

OBJECTIF

Améliorer la
communication avec
son partenaire, les
enfants, la famille et
les amis

POURQUOI

MOTIVATION

DATE DE DÉBUT

DATE LIMITE

RÉCOMPENSE

OBSTACLES À SURMONTER

RESSOURCES

GRANDS PAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PETITS PAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTES

QUESTIONNAIRE

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA).
Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION ASSERTIVE ?

- | | |
|---|---|
| A. EXPRIMER SES SENTIMENTS ET SES BESOINS PERSONNELS DE MANIÈRE DIRECTE MAIS RESPECTUEUSE | C. EXPRIMER INDIRECTEMENT SES SENTIMENTS PAR LE SARCASME OU D'AUTRES MOYENS |
| B. IGNORER LES BESOINS ET LES SENTIMENTS DES AUTRES | D. ÉVITER LES CONFLITS ET NE PAS EXPRIMER SES PROPRES BESOINS ET DÉSIRES |

QUELS SONT LES QUATRE PRINCIPAUX TYPES DE STYLES DE COMMUNICATION ?

- | | |
|--|---|
| A. PASSIF, AGRESSIF, PASSIF-AGRESSIF, ASSERTIF | C. PASSIF, AGRESSIF, ASSERTIF, RÉFLÉCHI |
| B. ACTIF, PASSIF, AGRESSIF, ASSERTIF | D. ACTIF, PASSIF, RÉFLÉCHI, ASSERTIF |

LEQUEL DES CONSEILS SUIVANTS PERMET D'EXPRIMER CLAIREMENT ET AVEC ASSURANCE SES ÉMOTIONS ET SES BESOINS ?

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| A. PARLER DE SOI DE MANIÈRE POSITIVE | C. PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE |
| B. ÊTRE À L'ÉCOUTE | D. TOUTES LES RÉPONSES CI-DESSUS |

LEQUEL DES CONSEILS SUIVANTS PERMET AUX JEUNES MÈRES D'ACQUÉRIR DES COMPÉTENCES POUR RÉSOUDRE DES CONFLITS ET FAIRE FACE À DES SITUATIONS DIFFICILES ?

- | | |
|--|------------------------------------|
| A. S'ATTAQUER D'ABORD AUX SENTIMENTS | C. IDENTIFIER LA SOURCE DU CONFLIT |
| B. PRATIQUER DES TECHNIQUES D'APAISEMENT | D. TOUTES LES RÉPONSES CI-DESSUS |



Nom

EXERCICE D'AUDIT DU TEMPS

Créez des catégories pour les tâches dont vous êtes sûre qu'elles occuperont la majeure partie de votre journée. Par exemple, vous pouvez créer des catégories telles que la vérification ou l'envoi de courriels, les messages instantanés, les réunions, la programmation, les appels téléphoniques avec les principales parties prenantes, les déplacements domicile-travail, etc.

Définissez vos intentions : Rédigez votre journée idéale et notez le temps que vous souhaitez consacrer à chaque catégorie.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Suivez votre temps : Notez le temps que vous consacrez à chaque activité tout au long de la journée pendant une période consécutive (idéalement une semaine).

Analysez les résultats : Comparez les résultats de votre contrôle du temps avec vos intentions pour voir si vous êtes productive et identifiez les domaines dans lesquels vous pouvez vous améliorer.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Nom _____

DÉFINIR DES OBJECTIFS

OBJECTIFS

ACTIONS À ENTREPRENDRE

MOTIVATIONS

ÉTAPES

PROBLÈMES POTENTIELS

SUIVI DES PROGRÈS

AGENDA DE LA SEMAINE

SEMAINE DU _____

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PRIORITÉS



À FAIRE

NOTES



QUESTIONNAIRE

Nom _____

QUELLE EST UNE TECHNIQUE PERMETTANT DE GÉRER EFFICACEMENT LE TEMPS ET D'AMÉLIORER LES ROUTINES QUOTIDIENNES ?

- | | | | |
|----|-----------------|----|----------------------------|
| A. | MULTITÂCHE | C. | HIÉRARCHISATION DES TÂCHES |
| B. | PROCRASTINATION | D. | IGNORER LES DÉLAIS |

QUE SIGNIFIE "FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES" ?

- | | | | |
|----|---|----|---|
| A. | FIXER DES OBJECTIFS TROP AMBITIEUX POUR ÊTRE ATTEINTS | C. | FIXER DES OBJECTIFS QUI CORRESPONDENT À SES CAPACITÉS ET À SES RESSOURCES |
| B. | FIXER DES OBJECTIFS IMPOSSIBLES À ATTEINDRE | D. | FIXER DES OBJECTIFS AU HASARD, SANS RÉFLÉCHIR |

LEQUEL DES ÉLÉMENTS SUIVANTS EST UN EXEMPLE D'OBJECTIF À COURT TERME ?

- | | | | |
|----|--|----|--|
| A. | TERMINER UN PROGRAMME DIPLÔMANT EN QUATRE ANS | C. | CRÉER UNE ENTREPRISE DANS LES SIX PROCHAINS MOIS |
| B. | ÉPARGNER DE L'ARGENT POUR ACHETER UN LOGEMENT DANS LES DIX PROCHAINES ANNÉES | D. | VOYAGER AUTOUR DU MONDE AVANT LA RETRAITE |

QUELLES SONT LES LIMITES ET LES POSSIBILITÉS AUXQUELLES UNE JEUNE MÈRE PEUT ÊTRE CONFRONTÉE DANS LA GESTION DE SON TEMPS ?

- | | | | |
|----|---|----|--|
| A. | LIMITATION : MANQUE DE SOMMEIL, POSSIBILITÉ : FLEXIBILITÉ DE L'HORAIRE | C. | LIMITATION : OPPORTUNITÉS DE CARRIÈRE LIMITÉES, POSSIBILITÉ : PLUS DE TEMPS DE QUALITÉ AVEC LES ENFANTS |
| B. | LIMITATION : VIE SOCIALE LIMITÉE, POSSIBILITÉ : AUGMENTATION DE LA PRODUCTIVITÉ | D. | LIMITATION : INCAPACITÉ À FIXER DES OBJECTIFS, POSSIBILITÉ : AMÉLIORATION DES COMPÉTENCES ORGANISATIONNELLES |

QUEL EST LE PROCESSUS DE DÉFINITION DE SES PROPRES OBJECTIFS, DANS DES SITUATIONS EXIGEANTES ?

- | | | | |
|----|---|----|--|
| A. | ÉCRIRE DES OBJECTIFS SANS AUCUNE PLANIFICATION | C. | ÉVALUER SA SITUATION ACTUELLE, DÉFINIR DES OBJECTIFS ET CRÉER UN PLAN D'ACTION |
| B. | DÉFINIR DES OBJECTIFS EN FONCTION DES ATTENTES DES AUTRES | D. | IGNORER L'IMPORTANCE DE LA FIXATION D'OBJECTIFS |

SUPPORT

LES STADES DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

De la naissance à 18 mois (du nouveau-né à la petite enfance) : À ce stade, les nourrissons traversent une période rapide de développement physique et de croissance. Ils affinent leurs sens et développent leur motricité globale et fine. Le développement des fonctions mentales fondamentales telles que la perception, l'attention et la mémoire se produit à ce stade du développement cognitif. Sur le plan social, les nouveau-nés commencent à créer des liens avec les personnes qui s'occupent d'eux et à leur faire confiance.

De 18 mois à 3 ans (les tout-petits) : Les tout-petits continuent d'affiner leurs capacités motrices fines et globales à cette période, devenant plus coordonnés et capables d'effectuer des tâches physiques plus difficiles. La pensée symbolique commence à émerger dans le cadre du développement cognitif, ce qui permet aux tout-petits de décrire les choses et les événements avec des mots et des images. En termes de développement social, les jeunes enfants commencent à assumer une plus grande responsabilité pour leurs propres actions.

De 3 à 5 ans (préscolaire) : À cet âge, les enfants continuent d'améliorer leurs aptitudes physiques, devenant plus coordonnés et capables d'accomplir des tâches plus difficiles. La formation de la pensée logique permet aux jeunes de comprendre les liens de cause à effet dans le cadre du développement cognitif. Sur le plan social, les enfants commencent à se faire des amis et à apprendre à travailler avec les autres.

Entre six et douze ans (âge scolaire), les enfants continuent de se développer physiquement et acquièrent davantage de coordination. La formation de la cognition abstraite au cours du développement cognitif permet aux enfants de raisonner logiquement sur des scénarios fictifs. Sur le plan social, les enfants deviennent plus conscients d'eux-mêmes et commencent à définir leur propre identité.

De 13 à 18 ans (adolescence) : Les adolescents entrent dans la puberté et subissent d'importants changements corporels tout au long de cette période. Les capacités de réflexion avancées qui permettent aux adolescents de penser de manière critique et d'examiner leurs propres pensées et actions font partie du développement cognitif. Dans cette tranche d'âge, les adolescents commencent à tisser des liens sociaux plus complexes et à renforcer leur sentiment d'identité.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

SUPPORT

LES BESOINS ET LES COMPORTEMENTS DES ENFANTS

Les enfants peuvent présenter toute une série de **problèmes de comportement**, notamment le mensonge, la résistance et le fait de passer trop de temps devant la télévision. Il est essentiel de comprendre les causes sous-jacentes de ces problèmes de comportement et de réagir afin d'enseigner aux enfants comment se comporter de manière appropriée. Par exemple, en cas de mensonge, il peut être utile d'identifier la motivation qui se cache derrière et de proposer une sanction supplémentaire. Il peut également être utile de souligner la valeur de l'honnêteté et de récompenser les enfants lorsqu'ils disent la vérité.

L'apprentissage des **compétences sociales** est un aspect important du développement de l'enfant. Les enfants dotés de solides compétences sociales peuvent s'engager agréablement avec les autres et exprimer avec succès leurs besoins, leurs désirs et leurs sentiments. Apprendre aux enfants à converser ou à jouer de manière constructive avec les autres n'est qu'une des nombreuses méthodes qui peuvent être utilisées pour les aider à développer des compétences sociales essentielles. Il peut également être utile d'utiliser les groupes sociaux et d'autres lieux pour améliorer les comportements socialement acceptables et les compétences d'interaction avec les pairs.

Les enfants qui ont des difficultés à **contrôler leurs émotions** ou qui passent à l'acte peuvent avoir besoin d'aide. Les enfants ont besoin du soutien de leurs parents, de leurs enseignants et des autres personnes qui s'occupent d'eux pour apprendre à maîtriser leurs émotions. Commencer tôt, établir un lien avec votre enfant, discuter et enseigner les émotions, et donner l'exemple d'un comportement approprié sont autant de stratégies pour aider les enfants à gérer leurs émotions.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

SUPPORT

CONSEILS POUR LA ROUTINE DU COUCHER

Établir une **routine régulière à l'heure du coucher** : la routine du coucher est un ensemble d'activités réalisées chaque soir avant le coucher. En permettant à votre enfant de se détendre et de se relaxer, elle l'aide à se préparer à aller au lit. Une routine programmée donne également un sentiment de sécurité à votre enfant et lui apprend à se débrouiller seul.

Inclure des **activités calmantes** : le rituel du coucher pour les enfants consiste généralement en trois ou quatre activités relaxantes, telles que le goûter, le brossage des dents, le pyjama et la lecture d'un livre. Ces étapes doivent toujours être effectuées dans le même ordre.

Faites du sommeil de la famille une priorité absolue : chaque membre de la famille doit avoir des heures de coucher et de lever régulières, et vous devez tous les respecter, en particulier le week-end.

Diminuez l'intensité des lumières et éteignez la télévision dans les heures qui précèdent le coucher pour commencer à réduire les activités de la maison. L'efficacité de la routine s'en trouvera renforcée.

CARTES SCÉNARIOS

Une jeune mère a du mal à persuader son enfant en bas âge de consommer une gamme d'aliments nutritifs.

L'enfant ne veut consommer que quelques repas bien connus et ne veut rien essayer de nouveau. La mère pourrait envisager de faire participer l'enfant à la préparation des repas, de lui proposer une variété d'aliments sains et de donner l'exemple en mangeant elle-même une variété d'aliments nutritifs.

Une jeune mère a du mal à faire manger des aliments solides à son bébé. Lorsque la mère essaie de le nourrir, l'enfant repousse la cuillère et détourne la tête. La mère pourrait expérimenter différentes méthodes, comme donner au bébé des goûts et des textures variés, le laisser se nourrir lui-même et faire preuve de patience et de persévérance.

Une jeune mère s'inquiète du fait que son enfant mange excessivement et prend du poids trop tôt. Le jeune enfant réclame fréquemment de la nourriture et semble avoir toujours faim. La mère devrait expérimenter diverses tactiques, comme programmer des heures régulières pour les repas et les collations, proposer des aliments sains et encourager l'activité physique.

Une jeune mère a du mal à faire en sorte que son enfant en bas âge se concentre sur son alimentation à l'heure du repas. L'enfant ne mange pas beaucoup et se laisse facilement distraire par les jouets, la télévision ou d'autres stimulations. La mère peut essayer diverses tactiques, notamment en créant un environnement calme et concentré à l'heure du repas, en éliminant les distractions et en donnant un exemple positif en prêtant attention à son propre repas.

Une jeune mère a du mal à organiser des repas réguliers pour son enfant en bas âge. La routine de l'enfant est irrégulière et il lui arrive fréquemment de sauter des repas ou de manger à des heures irrégulières. La mère pourrait expérimenter plusieurs tactiques, comme programmer des heures de repas et de collation cohérentes, préparer les repas et les collations à l'avance, et être cohérente avec l'horaire.

Dans ce scénario, une jeune mère a du mal à contrôler son enfant parce que celui-ci jette fréquemment de la nourriture après les repas. L'enfant semble aimer lancer de la nourriture sur les gens ou sur le sol. La mère peut essayer diverses tactiques, comme établir des attentes et des conséquences claires pour les jets de nourriture, récompenser les comportements appropriés et respecter les règles de manière cohérente.

FINANCÉ PAR L'UNION EUROPÉENNE. LES POINTS DE VUE ET AVIS EXPRIMÉS N'ENGAGENT TOUTEFOIS QUE LEUR(S) AUTEUR(S) ET NE REFLÈTENT PAS NÉCESSAIREMENT CEUX DE L'UNION EUROPÉENNE OU DE L'AGENCE EXÉCUTIVE EUROPÉENNE POUR L'ÉDUCATION ET LA CULTURE (EACEA). NI L'UNION EUROPÉENNE NI L'EACEA NE SAURAIENT EN ÊTRE TENUES POUR RESPONSABLES.

OBJECTIF

Identifier les
compétences
parentales
spécifiques qu'elles
aimeraient améliorer

POURQUOI

MOTIVATION

DATE DE DÉBUT

DATE LIMITE

RÉCOMPENSE

OBSTACLES À SURMONTER

RESSOURCES

GRANDS PAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PETITS PAS

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTES

Feuille de réflexion

Nom

Module 6

[illegible]

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.