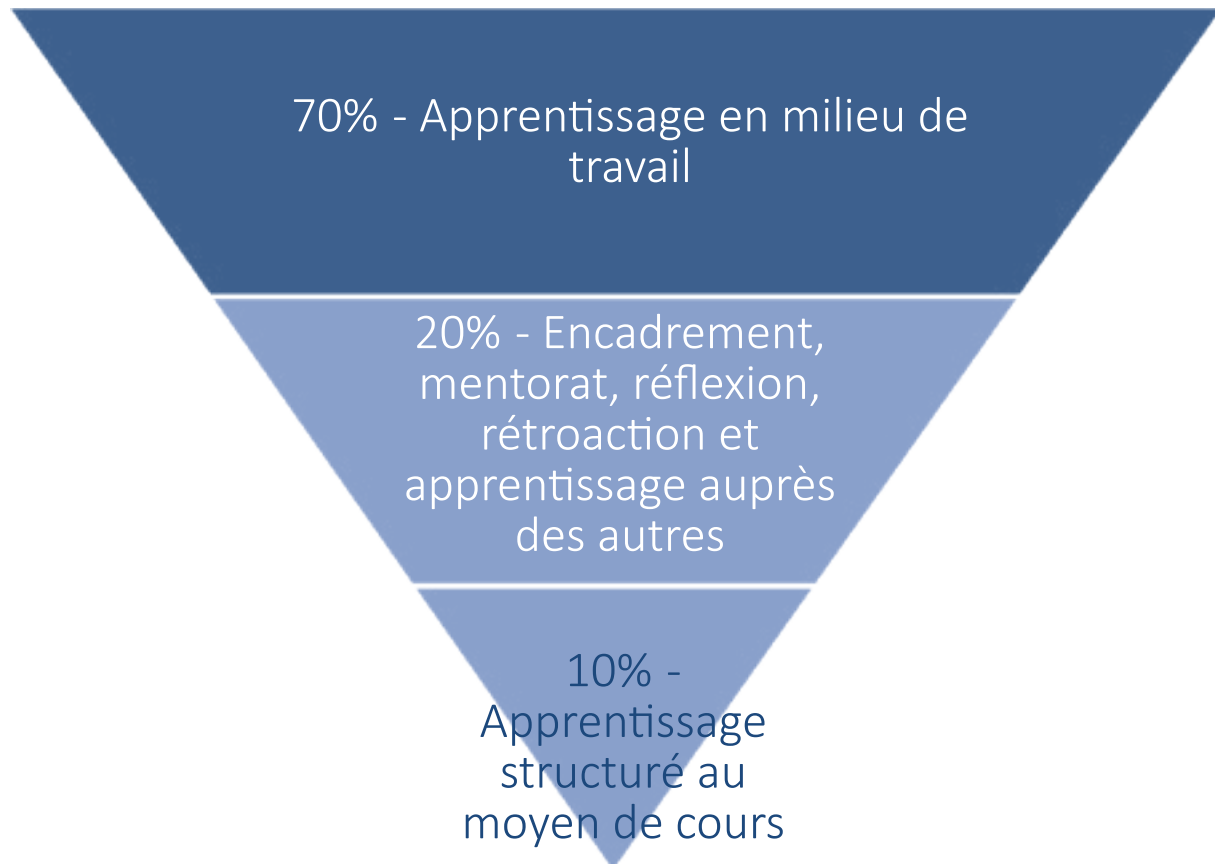


Modèle d'apprentissage 70-20-10 - Exercice



Sujet de conversation: Examinez en quoi ce modèle reflète un apprentissage que vous avez fait dans le passé, concernant quelque chose de nouveau ou le perfectionnement d'une pratique (tous les sujets sont bons - sports, cuisine, arts, etc.).

Apprendre à vous connaître - Exercice

Cet exercice vise à amener le mentor et le mentore à mieux se connaître au-delà de leur parcours professionnel, et à commencer à établir le lien de confiance nécessaire à la prestation de rétroaction et de conseils.

Étape 1 : Décrivez ce qui est important à votre sujet, sur le plan personnel

Voici quelques-uns des faits importants de ma vie personnelle qu'il est utile de mentionner, car ils ont contribué à faire de moi la personne que je suis et à déterminer ce qui est important pour moi.

Étape 2 : Décrivez ce qui est important à votre sujet, sur le plan professionnel

Voici quelques-uns des faits importants de ma carrière qu'il est utile de mentionner, car ils ont contribué à ma façon de prendre des décisions au travail.

Étape 3 : Décrivez en quoi vous avez appris de vos mentors, guides et conseillers

Au fil des années, certaines personnes ont fait une différence dans ma vie (mentors, guides, modèles). Voici des exemples de ce qu'ils ont fait, de leurs façons de faire et de ce que j'en ai retiré.

Étape 4 : Décrivez ce que vous espérez apprendre dans le cadre de votre relation de mentorat

Compte tenu de tout ce qui précède, voici ce que j'attends d'une relation de mentorat:
(Ce que je voudrais apprendre et ce que j'ai à offrir.)

Exploration des valeurs – Exercice

Instructions:

1. Examinez la liste des valeurs et les définitions fournies.
2. Choisissez les valeurs qui sont importantes pour vous, et ajustez en la définition afin qu'elle reflète vraiment le sens qu'elle ont pour vous.
3. Discutez avec votre partenaire de mentorat:
 - Cette valeur est importante pour moi parce que...
 - Voici des exemples de la façon dont j'applique cette valeur...

	Valeur	Définition
	Considération	Être sensible aux besoins des autres
	Identification	Avoir un sentiment d'appartenance à un groupe, à une communauté
	Tolérance	Accepter les autres tels qu'ils sont
	Niveau d'éducation	Avoir une haute opinion des titres universitaires et professionnels
	Intégrité	Être honnête et défendre ses convictions
	Indépendance financière	Être informé de la conjoncture, être libre de choisir son style de vie sur le plan personnel et financier
	Risque	Être capable de prendre des risques
	Routine	Avoir une idée claire de ce qui doit se faire chaque jour
	Variété	Avoir quelque chose de différent à faire chaque jour
	Pouvoir	Avoir une emprise sur son propre avenir
	Logique	Avoir un objectif rationnel, ordonné
	Sociabilité	Être capable d'interactions sociales de camaraderie
	Estime de soi	Aimer qui vous êtes
	Santé	Être en santé et avoir un style de vie sain
	Style de vie	Faire des choix qui sont significatifs pour vous; maintenir l'équilibre
	Reconnaissance	Être reconnu pour ses réalisations
	Concurrence	Avoir l'occasion de se mesurer aux autres
	Réussite	Établir et atteindre des objectifs
	Aventure	Faire les choses différemment
	Perfectionnement personnel	Atteindre son plein potentiel
	Creativité	Penser et agir de façon créative, tester de nouvelles idées
	Indépendance	Être libre de prendre des décisions
	Confiance	Croire dans une relation et la soutenir
	Responsabilité	Assumer son propre comportement
	Autres:	

Ligne du temps - Exercice

L'exercice de la ligne du temps est un exercice simple qui permet d'observer sa vie personnelle et professionnelle, et plus particulièrement les leçons tirées des bonnes et des mauvaises expériences vécues au fil de l'existence.

Cet outil facilite l'établissement des nouvelles relations, car il fait ressortir, de façon structurée, certains des événements les plus marquants de la vie du mentor et du mentoré.

Le fait de se raconter mutuellement ses expériences contribue à amener la relation de mentorat au-delà des « échanges sociaux », vers un niveau plus profond, axé sur le perfectionnement.

Instructions :

1. Prenez une feuille vierge et tracez une ligne horizontale en son milieu; cette ligne représente votre vie passée, actuelle et future.
2. Divisez la ligne pour qu'elle représente votre vie de votre plus jeune âge jusqu'à aujourd'hui. Utilisez des mots, des symboles ou des dessins pour illustrer votre parcours sur la ligne.
3. Dans l'espace sous la ligne, notez les événements importants qui vous ont le plus marqué, de même que les jalons et les points de transition (positifs et négatifs) importants. Prêtez attention aux événements qui ont eu une incidence sur votre évolution. Vous n'avez pas à vous limiter aux événements professionnels ou à ceux qui se rapportent au mentorat.
4. Maintenant, étoffez les notes que vous venez d'ajouter sous votre ligne de temps:
 - a. indiquez les situations qui ont fait une différence ou qui vous ont aidé à vous développer et à vous perfectionner;
 - b. indiquez les obstacles qui ont entravé votre profession;
 - c. notez les « petits plaisirs inattendus »: les événements imprévus et les expériences non planifiées.
5. Discutez avec votre partenaire de mentorat :
 - a. Au cours de votre vie, quels ont été vos principaux apprentissages et les principaux changements ayant touché votre façon de penser ou de vous comporter?
 - b. Qu'avez-vous découvert au sujet de vos principales forces?
 - c. Quelles sont vos priorités sur le plan de l'apprentissage?
 - d. Quel nouvel apprentissage le présent exercice vous permet-il de faire?

Exploration des compétences habilitantes - Exercice

Compétences habilitantes :

- Comportement professionnel et éthique
- Résolution de problèmes et prise de décisions
- Communication (écrite et orale)
- Autonomie
- Travail en équipe et leadership

1. Dans quelles situations ai-je acquis certains éléments de la compétence habilitante sélectionnée et comment l'ai-je démontré?
2. Comment décrirais-je mon niveau de maîtrise de cette compétence au début de ma carrière? Ou en suis-je maintenant quant à l'acquisition de cette compétence?
3. Comment ai-je développé cette compétence au fil du temps?
4. Parmi les choses que j'ai faites et les expériences que j'ai vécues, lesquelles ont le plus contribué à mon évolution?
5. Lesquelles de mes activités actuelles me permettent de continuer de développer mes compétences?
6. À cette étape-ci, quels types de processus d'apprentissage ou d'activités faciliteraient le plus l'acquisition des compétences de mon mentoré?