

Plan de cheminement vers l'autonomie

Objectif :

Ce projet a pour but de t'aider à anticiper les défis de la vie autonome en développant des compétences et en élaborant un plan solide pour préserver ta santé et ton bien-être, pendant que tu navigues cette nouvelle étape de ta vie.

Instructions

<p>1. Auto-évaluation :</p> <p><input type="checkbox"/> Réflexion personnelle : Commence par une petite réflexion sur ta compréhension actuelle de tes besoins en matière de santé et de bien-être. Pour t'aider, pose-toi les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Forces et faiblesses : Quelles sont tes forces dans la gestion de ta santé et ton bien-être?</i> • <i>Priorités en matière de santé : Quelles sont tes priorités en termes de santé physique, mentale, sociale et émotionnelle?</i> 	<p>2. Recensement des compétences et des ressources :</p> <p><input type="checkbox"/> Identification des compétences : Liste 3 à 5 compétences clés que tu estimes nécessaires pour maintenir ta santé et ton bien-être, et vivre de manière autonome. Pense à des compétences pratiques comme la gestion de budget, la gestion du temps, la cuisine, ou encore la gestion du stress.</p> <p><input type="checkbox"/> Identification des ressources : Identifie et décris 3 à 5 ressources dont tu auras besoin ou dont tu pourrais avoir besoin pour soutenir ta démarche d'autonomie. Il peut s'agir d'un accès aux soins de santé, de services communautaires ou de ressources en ligne.</p>
<p>3. Plan de réseau de soutien :</p> <p><input type="checkbox"/> Besoins de soutien : En te basant sur ton auto-évaluation, identifie le type de soutien dont tu pourrais avoir besoin (émotionnel, pratique, professionnel, etc.).</p> <p><input type="checkbox"/> Réseau de soutien : Crée un plan qui détaille comment tu accèderas à ce soutien. Pense à des stratégies à court et long terme : comment resteras-tu en contact avec ta famille ou tes ami.e.s? Où iras-tu chercher de l'aide si tu rencontres des obstacles?</p>	<p>4. Plan d'action :</p> <p><input type="checkbox"/> Élaborer un plan d'action : Développe un plan d'action précis pour acquérir les compétences et accéder aux ressources que tu as identifiées. Inclue des étapes concrètes et des délais pour chaque compétence et ressource. Par exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Comment vas-tu apprendre à cuisiner des repas équilibrés?</i> • <i>Quelles actions vas-tu prendre pour mieux gérer ton temps?</i>
<p>Analyse de scénario :</p> <p><input type="checkbox"/> Scénario hypothétique: Imagine une situation difficile qui pourrait survenir quand tu vivras de façon autonome (comme un stress intense dû au travail ou aux études, un sentiment de solitude, ou une crise de santé mentale). Décris comment tu utiliserais les compétences et les ressources de ton plan d'action pour gérer cette situation.</p>	

Formats de soumission possibles :

Formats acceptés

- Présentation multimédia
- Infographie
- Rapport écrit
- Podcast
- Blogue/site Web
- Classeur du plan de perfectionnement personnel (physique ou numérique)
- Autre format de ton choix

Critères d'évaluation :

Ton devoir sera évalué selon les critères détaillés ci-après. Utilise-les comme liste de vérification pour t'assurer de ne rien oublier avant de soumettre ton travail.

1. Clarté et profondeur de l'auto-évaluation :

- Clarté de réflexion** : La réflexion permet-elle de comprendre clairement les forces et les défis actuels de ta santé et de ton bien-être personnels?
- Pertinence** : Les réflexions personnelles sont-elles directement liées à la gestion de la santé et du bien-être?
- Profondeur** : As-tu creusé au-delà des observations superficielles pour aborder des besoins spécifiques et des stratégies que tu utilises actuellement?

2. Exhaustivité du recensement des compétences et des ressources :

- Identification des compétences** : As-tu identifié 3 à 5 compétences essentielles en matière de santé et de bien-être personnel, avec des descriptions claires des raisons pour lesquelles chaque compétence est importante pour le maintien de la santé et du bien-être personnel ?
- Identification des ressources** : As-tu bien décrit 3 à 5 ressources importantes et leur rôle dans ton cheminement vers l'autonomie ?
- Pertinence** : Les compétences et ressources choisies sont-elles en lien avec les besoins que tu anticipes dans ton cheminement vers l'autonomie?

3. Praticité du plan de réseau de soutien :

- Besoins de soutien** : Y a-t-il un aperçu clair des types de soutien dont tu pourrais avoir besoin et est-ce basé sur ton auto-évaluation?
- Réseau de soutien** : Le plan détaille-t-il des stratégies spécifiques et réalistes pour accéder au soutien? Les stratégies immédiates et à long terme sont-elles incluses?
- Mise en œuvre** : Les méthodes pour rester en contact avec les ressources en santé mentale ou les réseaux de soutien sont-elles réalisables et bien pensées?

4. Détail et applicabilité du plan d'action :

- Étapes spécifiques** : Les étapes décrites dans ton plan d'action sont-elles détaillées et spécifiques? Par exemple, comment vas-tu mettre en œuvre des techniques de gestion du stress ou demander de l'aide professionnelle?
- Échéancier** : Y a-t-il un échéancier clair et réaliste pour l'acquisition des compétences et l'accès aux ressources?
- Praticité** : Les étapes et les actions que tu comptes entreprendre sont-elles pratiques et réalisables compte tenu de ta situation actuelle?

5. Efficacité de l'analyse de scénario :

- Pertinence du scénario** : Le scénario imaginé est-il pertinent par rapport aux défis que tu pourrais rencontrer dans ta vie autonome?
- Application des compétences et ressources**: As-tu bien démontré comment tu utiliserais les compétences et ressources identifiées pour gérer ces défis?
- Résolution de problème**: As-tu décrit une approche réfléchie et claire pour résoudre le problème, en montrant comment tu appliquerais ton plan dans la vraie vie?

Date : _____

Nom : _____

Critère satisfait

Critère en cours de satisfaction

Critère non satisfait

Clarté et profondeur de l'auto-évaluation :

Clarté de réflexion: La réflexion permet-elle de comprendre clairement les forces et les défis actuels de ta santé et de ton bien-être personnels?

Pertinence: Les réflexions personnelles sont-elles directement liées à la gestion de la santé et du bien-être?

Profondeur: As-tu creusé au-delà des observations superficielles pour aborder des besoins spécifiques et des stratégies que tu utilises actuellement?

Exhaustivité du recensement des compétences et des ressources :

Identification des compétences: As-tu identifié 3 à 5 compétences essentielles en matière de santé et de bien-être personnel, avec des descriptions claires des raisons pour lesquelles chaque compétence est importante pour le maintien de la santé et du bien-être personnel?

Identification des ressources: As-tu bien décrit 3 à 5 ressources importantes et leur rôle dans ton cheminement vers l'autonomie?

Pertinence: Les compétences et ressources choisies sont-elles en lien avec les besoins que tu anticipes dans ton cheminement vers l'autonomie?

Praticité du plan de réseau de soutien :

Besoins de soutien: Y a-t-il un aperçu clair des types de soutien dont tu pourrais avoir besoin et est-ce basé sur ton auto-évaluation?

Réseau de soutien: Le plan détaille-t-il des stratégies spécifiques et réalistes pour accéder au soutien? Les stratégies immédiates et à long terme sont-elles incluses?

Mise en œuvre: Les méthodes pour rester en contact avec les ressources en santé mentale ou les réseaux de soutien sont-elles réalisables et bien pensées ?

Détail et applicabilité du plan d'action :

Étapes spécifiques: Les étapes décrites dans ton plan d'action sont-elles détaillées et spécifiques? Par exemple, comment vas-tu mettre en œuvre des techniques de gestion du stress ou demander de l'aide professionnelle?

Échéancier: Y a-t-il un échéancier clair et réaliste pour l'acquisition des compétences et l'accès aux ressources?

Praticité: Les étapes et les actions que tu comptes entreprendre sont-elles pratiques et réalisables compte tenu de ta situation actuelle?

Efficacité de l'analyse de scénario :

Pertinence du scénario: Le scénario imaginé est-il pertinent par rapport aux défis que tu pourrais rencontrer dans ta vie autonome?

Application des compétences et ressources: As-tu bien démontré comment tu utiliserais les compétences et ressources identifiées pour gérer ces défis?

Résolution de problème: As-tu décrit une approche réfléchie et claire pour résoudre le problème, en montrant comment tu appliquerais ton plan dans la vraie vie?

Commentaires