



LDSKILLS 4 YOU

GUIDE DE L'UTILISATEUR

Référence du projet : 2021-2-AT01-KA220-YOU-000049455

Cofinancé par l'Union Européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que l'auteur ou les auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position de l'Union européenne. Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.



Cofinancé par
l'Union européenne

Nom du projet	Life Design Skills 4 You
Référence du projet	2021-2-AT01-KA220-YOU-000049455
Auteur du document	Civil Centrum Közhasznú Alapítvány
Coordinateur du projet	Ibis Acam Bildungs GmbH
Partenaires du projet	Civil Centrum Közhasznú Alapítvány
	Pistes Solidaires
	Consultoría de Innovación Social



pistes solidaires

Table des matières



INTRODUCTION

Compétences de vie : quelles sont-elles et quels sont leurs objectifs ?	3
Pourquoi utiliser l'outil LDSkills4YOU ?	4

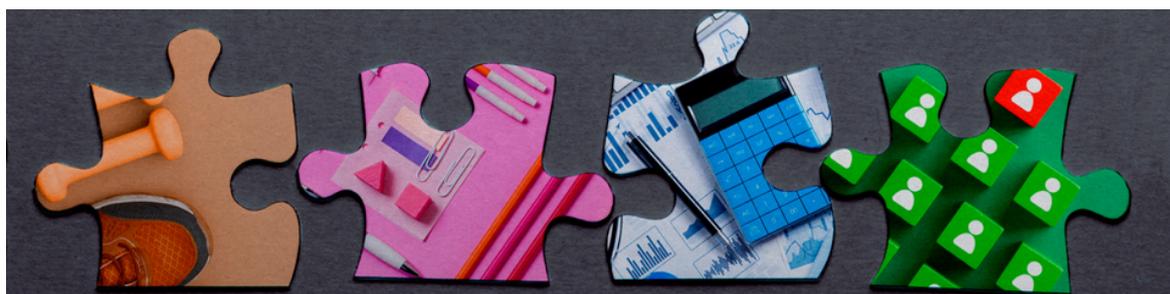
Guide d'utilisation de l'outil LDSkills4YOU

Guide rapide	6
Accessibilité	7
Modules d'apprentissage	8
Leçons	9

Guide des groupes cibles de LDSkills4YOU

Jeunes USAGE PERSONNEL	16
Enseignants / Formateurs / Coachs EN GROUPES	17
Enseignants / Formateurs / Coachs COACHING INDIVIDUEL	18

Conclusion	19
------------	----



Compétences de vie : quelles sont-elles et quels sont leurs objectifs ?



Les compétences de vie font référence à un ensemble de capacités et d'attributs qui aident les individus à naviguer dans le monde et à façonner leur vie de manière utile et épanouissante.

Développer et perfectionner ces compétences peut contribuer au développement personnel, à la réussite professionnelle et à un sentiment d'épanouissement dans divers aspects de la vie.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les compétences de vie sont « un groupe de compétences psychosociales et d'aptitudes relationnelles qui aident les gens à prendre des décisions éclairées, à résoudre des problèmes, à penser de manière critique et créative, à communiquer efficacement, à établir des relations saines, à faire preuve d'empathie avec les autres et à façonner leur vie de manière saine et productive ».

Pourquoi utiliser l'outil LDSkills4YOU ?

Cet outil a été spécialement conçu pour répondre aux besoins des jeunes et à en faire les artisans de la vie qu'ils ont choisie.

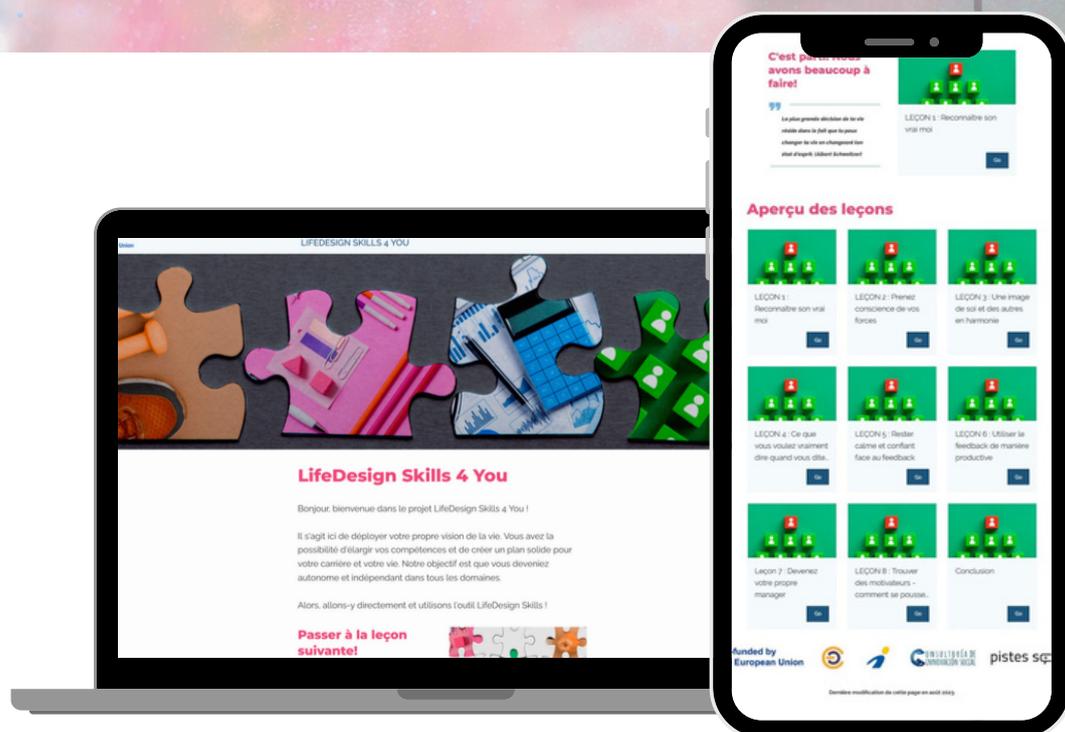
L'utilisation d'une plateforme en ligne liée aux compétences de vie peut offrir plusieurs avantages aux personnes en quête de développement personnel et professionnel. Voici quelques avantages possibles que l'on peut mentionner :

1. **Un accompagnement guidé** : l'outil permet un accompagnement structuré, proposant des processus et des cadres d'apprentissage étape par étape pour que chacun puisse identifier ses objectifs, valeurs et envies.
2. **Un apprentissage à son rythme** : il permet d'apprendre à son propre rythme, offrant une certaine souplesse en fonction de la disponibilité et des motivations de chacun.
3. **Des ressources variées** : il propose une grande variété de ressources, notamment des articles, des vidéos, des outils interactifs et des exercices, adaptés à différents styles et préférences d'apprentissage.
4. **Accessibilité** : la plateforme est accessible depuis différents appareils, ce qui permet aux utilisateurs d'interagir plus facilement avec le contenu qu'ils souhaitent suivre, que ce soit sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone.
5. **Personnalisation** : la grille de compétences permet d'obtenir une évaluation personnalisée, aidant l'individu à adapter son parcours de conception de vie en fonction de ses points forts, préférences et objectifs .
6. **Economique** : cette plateforme en ligne est gratuite (contrairement aux formations ou séminaires traditionnels), ce qui rend les ressources de développement personnel accessibles à un public plus large.
7. **Confidentialité et réflexion** : l'outil offre un espace d'auto-réflexion sans les éventuelles difficultés qui peuvent se présenter lors d'interactions avec d'autres personnes, permettant à l'utilisateur d'explorer ses pensées et ses objectifs plus librement.



LDSKILLS 4 YOU

GUIDE D'UTILISATION DE L'OUTIL



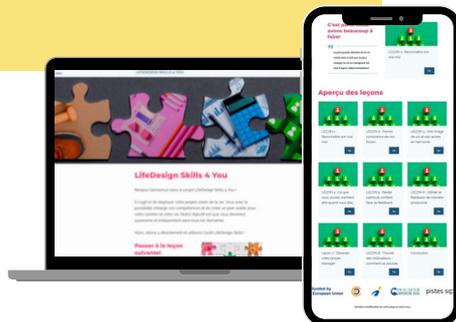
Cofinancé par
l'Union européenne

Guide rapide



Accédez à l'outil sur votre ordinateur portable ou votre téléphone mobile

1



2

Choisissez la compétence que vous souhaitez améliorer !

 <p>LifeDesign Skills Personnalité</p> 	 <p>LifeDesign Skills Marketing de soi</p> 
 <p>LifeDesign Skills Forme physique et mentale</p> 	 <p>LifeDesign Skills Ressources matérielles et financières</p> 



3

Choisissez la thématique et développez votre compétence en trois étapes !



Accessibilité



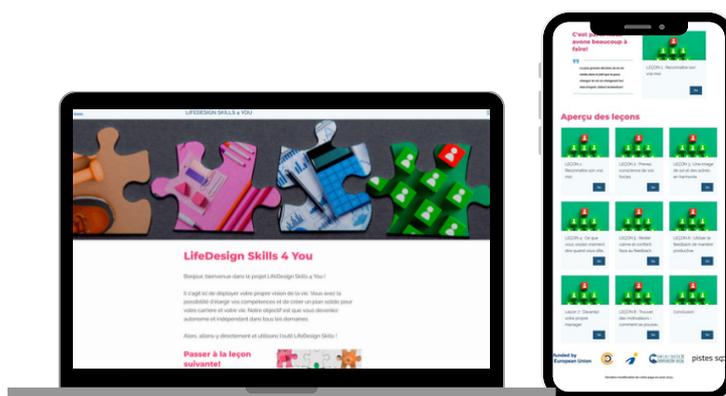
Accédez à l'outil sur votre ordinateur portable ou votre téléphone mobile

1

[Outil LDSkills4YOU](#)

L'outil LDSkills4YOU offre une accessibilité illimitée via plusieurs canaux. Que vous y accédiez via le site Web du projet, www.ldskills4you.eu, ou via un lien direct intégré dans n'importe quelle plateforme d'apprentissage, site web ou canal, il est facilement accessible via un navigateur web. Compatible avec divers appareils tels que les ordinateurs portables, les tablettes ou les smartphones, l'outil garantit une excellente flexibilité d'utilisation.

Conçu spécifiquement pour les jeunes, la navigation dans l'outil se fait sans effort. Chaque vidéo de l'outil est dotée de la possibilité d'écouter son contenu ou de lire sa transcription, garantissant ainsi l'inclusivité pour tous les utilisateurs. De plus, la navigation intuitive leur permet de passer facilement d'une section à l'autre. Que ce soit en utilisant les boutons de navigation simples ou la barre de contenu positionnée sur le côté droit de l'écran, l'exploration des ressources de l'outil est une expérience facilitée pour les utilisateurs.



Modules d'apprentissage

2

Choisissez la compétence
que vous souhaitez améliorer !

On continue ici!

Ici, tu accèdes à la compétence
LifeDesign "Marketing de Soi".



MARKETING DE SOI

Go

On continue ici!

accèdes à la compétence
"La Forme Physique




LifeDesign Skills
Personnalité




LifeDesign Skills
Marketing de soi




LifeDesign Skills
Forme physique et
mentale




LifeDesign Skills
Ressources matérielles
et financières



Axé sur des applications concrètes, chaque module est structuré pour apporter non seulement des connaissances théoriques mais également des stratégies et des exercices pratiques. Ceux-ci sont conçus pour vous donner une meilleure compréhension de vous-même et du monde du travail, vous permettant de prendre des décisions éclairées et confiantes concernant votre carrière et votre vie.

Au fur et à mesure de votre progression dans l'outil, vous aurez une image plus claire de vos objectifs personnels et professionnels, vous apprendrez à fixer des objectifs réalisables et vous acquerez les compétences nécessaires pour surmonter les difficultés. À la fin de votre parcours avec l'outil Life Design Skills 4 You, vous aurez des compétences solides, et vous serez prêt à vous lancer dans votre parcours professionnel avec confiance et résilience.

L'outil a été conçu pour vous guider tout au long du processus d'apprentissage. Vous pouvez y développer les compétences liées aux sujets traités dans les différents modules et vérifier le niveau des compétences que vous possédez déjà.

Leçons

3

Choisissez votre leçon et améliorez votre compétence en trois étapes !



La structure de l'outil reflète également la progression dans le processus d'apprentissage. La structure de chaque module est identique : chacun contient une vidéo d'introduction, huit leçons et une unité qui conclut le sujet. Dans les leçons, vous trouverez non seulement des ressources sous forme de texte, mais également des vidéos et des liens, des feuilles de travail et des tests qui vous aideront à en apprendre davantage sur le thème abordé. Nous avons également agrémenté l'outil de citations de motivation.

La progression dans le processus d'apprentissage au fil des leçons est linéaire. Il est recommandé de suivre les leçons sur les quatre thèmes après les vidéos d'introduction, puis de vérifier le niveau de vos compétences liées au domaine donné après la conclusion.



Leçons


Introduction


Pratique

THEORIE


Réflexion

COMPÉTENCE

Vidéo



TÂCHE

Pour en savoir plus sur le journal des succès, regarder cette vidéo:
[Le Journal du Succès : atteignez vos objectifs à chaque fois](#)

Pendant une semaine, notez chaque jour vos expériences de réussite dans votre journal des succès. Je vous ai préparé une feuille de travail à cet effet.

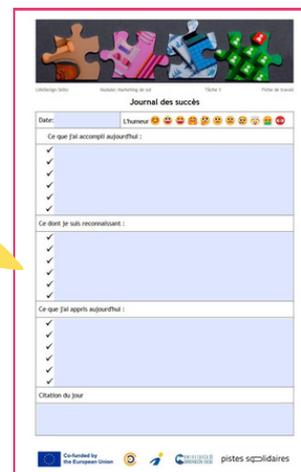
Faites de vous votre plus grand fan! Ne mettez pas votre lumière sous le boisseau, mais soyez fier de vos compétences. Notez vos cinq plus grandes réussites. Écrivez ce que vous faites bien et pourquoi on devrait vous faire confiance. Quelles sont les qualités que vous avez pu utiliser lors de vos succès?

En visualisant de la sorte, vous renforcez votre assurance et votre confiance en vous, ce qui a à son tour un impact sur la manière dont les autres vous perçoivent. De nombreuses personnes qui réussissent tiennent un journal de leurs succès. Prenez vous aussi l'habitude de le faire. Notez chaque semaine les succès que vous avez obtenus et la manière dont ils ont été obtenus. Si vous le faites régulièrement, vous constaterez les premiers effets positifs après quelques semaines déjà.

Feuille de travail
pour le journal des
succès

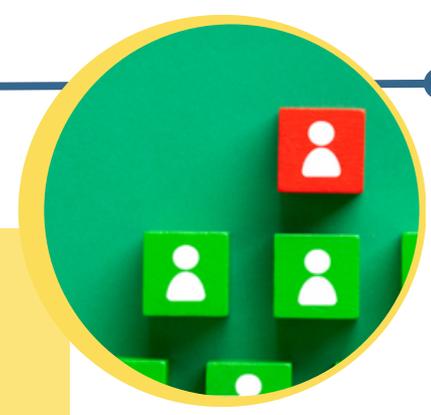


Feuille de travail



Pour cela, prenez un chronomètre ou une minuterie et réglez 60 secondes. **Pendant ces 60 secondes, répondez aux questions suivantes:**

- Quels sont vos objectifs et quelles sont les expériences que vous aimeriez encore vivre?
- Où voulez-vous (ou devriez-vous) encore progresser?
- Quelle contribution souhaitez-vous apporter (à votre entourage, à la société, etc.)?
- Qu'est-ce qui est particulièrement important pour vous sur le chemin de la réalisation de vos objectifs?



Personnalité

Comprendre ses valeurs, ses forces, ses faiblesses, ses intérêts et ses objectifs est crucial pour construire sa vie de manière efficace. Dans le module "Personnalité" de l'outil LifeDesign, vous pourrez développer une image précise de vous-même et de vos points forts. Vous apprendrez également à recevoir des commentaires de manière professionnelle ainsi qu'à mieux partager les vôtres.

Aperçu des leçons

 <p>LEÇON 1 : Reconnaître son vrai moi</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 2 : Prenez conscience de vos forces</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 3 : Une image de soi et des autres en harmonie</p> <p>Go</p>
 <p>LEÇON 4 : Ce que vous voulez vraiment dire quand vous dite...</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 5 : Rester calme et confiant face au feedback</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 6 : Utiliser le feedback de manière productive</p> <p>Go</p>
 <p>Leçon 7 : Devenez votre propre manager</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 8 : Trouver des motivateurs - comment se pousse...</p> <p>Go</p>	 <p>Conclusion</p> <p>Go</p>

PERSONNALITÉ ^

Processing time is about 83 minutes

LEÇON 1 : Reconnaître son vrai moi
Processing time is about 7 minutes

LEÇON 2 : Prenez conscience de vos forces
Processing time is about 7 minutes

LEÇON 3 : Une image de soi et des autres en harmonie
Processing time is about 8 minutes

LEÇON 4 : Ce que vous voulez vraiment dire quand vous dites quelque chose
Processing time is about 14 minutes

LEÇON 5 : Rester calme et confiant face au feedback
Processing time is about 8 minutes

LEÇON 6 : Utiliser le feedback de manière productive
Processing time is about 8 minutes

Leçon 7 : Devenez votre propre manager
Processing time is about 8 minutes

LEÇON 8 : Trouver des motivateurs - comment se pousser à bout
Processing time is about 7 minutes

Conclusion
Processing time is about 9 minutes



Marketing personnel

Le marketing personnel, ou marketing de soi, est un aspect crucial de la conception de la vie, en particulier dans le contexte du développement de carrière et de la réussite personnelle. Il s'agit de promouvoir et de mettre en valeur vos compétences, vos forces et vos qualités uniques pour créer une image positive et distinctive de vous-même. Dans le cadre du module "Marketing personnel" de l'outil LifeDesign, vous apprendrez les techniques de base de la vente et de la négociation. Vous saurez alors comment créer de la valeur au yeux d'autrui et comment présenter cette valeur de manière à l'orienter vers utilisateur.

Aperçu des leçons

 <p>LEÇON 1 : Compétences réelles et perçues</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 2 : Reconnaître ses forces</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 3 : Créer de la valeur pour les autres grâce à tes...</p> <p>Go</p>
 <p>LEÇON 4 : Marque personnelle</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 5 : Ma marque</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 6 : Atteindre plus rapidement son objectif grâce à des...</p> <p>Go</p>
 <p>LEÇON 7 : Communication et présentation de ta...</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 8 : Convaincre grâce au storytelling</p> <p>Go</p>	 <p>Conclusion</p> <p>Go</p>

MARKETING DE SOI ^

Processing time is about 77 minutes

LEÇON 1 : Compétences réelles et perçues
Processing time is about 8 minutes

LEÇON 2 : Reconnaître ses forces
Processing time is about 7 minutes

LEÇON 3 : Créer de la valeur pour les autres grâce à tes points forts
Processing time is about 8 minutes

LEÇON 4 : Marque personnelle
Processing time is about 8 minutes

LEÇON 5 : Ma marque
Processing time is about 7 minutes

LEÇON 6 : Atteindre plus rapidement son objectif grâce à des compétences de négociation et de vente
Processing time is about 8 minutes

LEÇON 7 : Communication et présentation de ta marque
Processing time is about 7 minutes

LEÇON 8 : Convaincre grâce au storytelling
Processing time is about 8 minutes

Conclusion
Processing time is about 9 minutes



Forme physique et mentale

Donner la priorité aux activités de soins personnels, telles que maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée, dormir suffisamment et participer à des activités qui apportent de la joie, est essentiel au bien-être général. Dans ce module LifeDesign, vous apprendrez à être plus attentif à vous-même, à être plus énergique et à rester équilibré. Vous apprendrez en outre à écouter et à mieux répondre à vos besoins.

Aperçu des leçons

 <p>LEÇON 1 : Percevoir ses propres besoins</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 2 : La pleine conscience</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 3 : Atteindre ses objectifs</p> <p>Go</p>
 <p>LEÇON 4 : La résilience</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 5 : Un meilleur équilibre</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 6 : Gérer son stress</p> <p>Go</p>
 <p>LEÇON 7 : La forme physique</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 8 : La forme mentale</p> <p>Go</p>	 <p>Conclusion</p> <p>Go</p>



LA FORME PHYSIQUE ET MENTALE

Processing time is about 81 minutes

LEÇON 1 : Percevoir ses propres besoins

Processing time is about 8 minutes

LEÇON 2 : La pleine conscience

Processing time is about 8 minutes

LEÇON 3 : Atteindre ses objectifs

Processing time is about 9 minutes

LEÇON 4 : La résilience

Processing time is about 8 minutes

LEÇON 5 : Un meilleur équilibre

Processing time is about 9 minutes

LEÇON 6 : Gérer son stress

Processing time is about 8 minutes

LEÇON 7 : La forme physique

Processing time is about 7 minutes

LEÇON 8 : La forme mentale

Processing time is about 8 minutes

Conclusion

Processing time is about 9 minutes



Ressources matérielles et financières

Comprendre les finances personnelles, établir un budget, épargner et prendre des décisions financières éclairées contribuent au bien-être financier à long terme. Dans le module “Ressources matérielles et financières” de l’outil LifeDesign, vous apprendrez à anticiper vos finances et à utiliser vos ressources efficacement pour atteindre vos objectifs.

Aperçu des leçons

 <p>LEÇON 1 : Comment fonctionne l'argent</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 2 : Développer un rapport cohérent à...</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 3 : Éliminer les blocages internes et les schémas de...</p> <p>Go</p>
 <p>LEÇON 4 : Premiers pas vers la réussite financière</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 5 : Comment gérer vos finances</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 6 : Épargner ou investir</p> <p>Go</p>
 <p>LEÇON 7 : Toujours rester à jour</p> <p>Go</p>	 <p>LEÇON 8 : La bonne stratégie pour réussir financièrement</p> <p>Go</p>	 <p>Conclusion</p> <p>Go</p>



RESSOURCES FINANCIÈRES ET MATÉRIELLES

Processing time is about 78 minutes

LEÇON 1 : Comment fonctionne l'argent

Processing time is about 8 minutes

LEÇON 2 : Développer un rapport cohérent à l'argent

Processing time is about 7 minutes

LEÇON 3 : Éliminer les blocages internes et les schémas de pensée

Processing time is about 8 minutes

LEÇON 4 : Premiers pas vers la réussite financière

Processing time is about 8 minutes

LEÇON 5 : Comment gérer vos finances

Processing time is about 7 minutes

LEÇON 6 : Épargner ou investir

Processing time is about 9 minutes

LEÇON 7 : Toujours rester à jour

Processing time is about 7 minutes

LEÇON 8 : La bonne stratégie pour réussir financièrement

Processing time is about 8 minutes

Conclusion

Processing time is about 9 minutes



LDSKILLS 4 YOU

GUIDE DES GROUPES CIBLES



Cofinancé par
l'Union européenne

GUIDE DES GROUPES CIBLES

Jeunes USAGE PERSONNEL

[Outil LDSkills4YOU](#)

www.ldskills4you.eu



Libérez votre potentiel avec LDSkills4YOU : un guide en 10 étapes pour les jeunes autodidactes

1. **Découvrez les possibilités que l'outil vous offre** : Explorez le monde dynamique de LDSkills4YOU, conçu pour renforcer l'autonomie des jeunes autodidactes comme vous. Vous reconnaîtrez rapidement sa capacité à vous accompagner à tout moment et en tout lieu, tout en vous laissant diriger votre parcours d'apprentissage.
2. **Définissez vos objectifs** : Prenez un moment pour définir vos objectifs d'apprentissage personnels et comment LDSkills4YOU peut vous aider à les atteindre. Qu'il s'agisse de maîtriser une nouvelle compétence, d'explorer une passion ou de vous préparer à des projets futurs, définissez des objectifs clairs pour votre apprentissage autonome.
3. **Apprenez à connaître la plateforme** : Familiarisez-vous avec tous les contenus de LDSkills4YOU. Plongez dans son interface conviviale et explorez la richesse des ressources et des outils à votre disposition pour tirer le meilleur parti de votre expérience d'apprentissage en autonomie.
4. **Adaptez l'outil à vos besoins** : Personnalisez votre expérience sur LDSkills4YOU en fonction de vos préférences et de vos propres intérêts d'apprentissage. Choisissez votre parcours d'apprentissage en sélectionnant les modules, les leçons et les activités qui correspondent à vos objectifs.
5. **Mettez à profit la flexibilité** : Utilisez la flexibilité qu'offre LDSkills4YOU pour apprendre à votre rythme et selon vos propres conditions. Qu'il s'agisse de séances d'étude tôt le matin, d'explorations nocturnes ou de plongées en profondeur le week-end, concevez un emploi du temps adapté à votre style de vie.
6. **Gardez du temps pour l'auto-réflexion** : Consacrez du temps à l'auto-réflexion et à l'introspection lorsque vous vous engagez avec LDSkills4YOU. Rédigez un journal de bord, réalisez des exercices d'auto-évaluations et de réflexion pour approfondir votre compréhension, suivre vos progrès et identifier les domaines où vous pouvez encore évoluer.
7. **Réappropriiez-vous l'apprentissage** : Prenez le contrôle de votre parcours d'apprentissage avec LDSkills4YOU comme guide. Fixez-vous des objectifs ambitieux, suivez vos progrès et célébrez vos réussites à mesure de vos progrès vers la maîtrise et la découverte de vous-même.
8. **Restez inspiré et motivé** : Conservez votre motivation pendant que vous vous plongez dans votre parcours d'apprentissage. Inspirez-vous des histoires de réussite, des modèles et des autres apprenants de la communauté LDSkills4YOU, pour alimenter votre volonté de réussir.
9. **Suivez vos progrès** : Utilisez la **Grille de compétences LDSkills4YOU** pour suivre vos progrès et votre développement au fil du temps. Gardez un œil sur les étapes franchies, les compétences et les connaissances acquises, ce qui vous permettra de prendre des décisions éclairées et de définir de nouveaux objectifs.
10. **Pratiquez l'apprentissage tout au long de la vie** : Adoptez la philosophie de l'apprentissage tout au long de la vie en exploitant tout le potentiel de LDSkills4YOU. Cultivez un état d'esprit de croissance, faites preuve de curiosité et continuez à rechercher de nouvelles opportunités d'apprentissage et de développement personnel, pour toujours enrichir votre parcours de vie.

Avec ce guide en 10 étapes, vous pouvez vous lancer dans une aventure d'apprentissage en autonomie avec LDSkills4YOU comme compagnon de confiance, vous permettant de libérer tout votre potentiel et de façonner l'avenir que vous envisagez. **Que l'aventure commence !**

GUIDE DES GROUPES CIBLES

Enseignants / Formateurs / Coachs GROUPES



[Outil LDSkills4YOU](#)

www.ldskills4you.eu

Faites évoluer votre enseignement avec LDSkills4YOU : un guide en 10 étapes pour les sessions de groupes

1. **Découvrez le potentiel de l'outil** : Commencez par explorer l'outil LDSkills4YOU conçu spécifiquement pour les jeunes et leurs enseignants, formateurs et coachs. Il pourra vous aider à faire évoluer vos méthodes d'enseignement et à améliorer les expériences d'apprentissage des étudiants.
2. **Fixez des objectifs clairs** : Définissez vos objectifs pour intégrer LDSkills4YOU dans votre groupe. Qu'il s'agisse d'améliorer l'engagement des étudiants, de favoriser la collaboration ou d'améliorer l'apprentissage personnalisé, la clarté de l'objectif est essentielle.
3. **Familiarisez-vous avec la plateforme** : Prenez le temps de vous familiariser avec les caractéristiques et les fonctionnalités de l'outil LDSkills4YOU. Participez aux sessions d'e-learning de **Formation du formateur LDSkills4YOU** ou explorez les ressources disponibles pour mettre à profit tout le potentiel de la plateforme.
4. **Aligner l'outil sur votre programme** : Assurez-vous que votre utilisation de LDSkills4YOU s'aligne parfaitement avec les objectifs de votre programme. Identifiez les domaines dans lesquels l'outil peut compléter et enrichir vos stratégies d'enseignement existantes.
5. **Engagez votre groupe** : Suscitez l'enthousiasme et l'engagement parmi les membres de votre groupe en leur présentant les avantages de LDSkills4YOU. Soulignez son potentiel pour faciliter les expériences d'apprentissage interactives, favoriser la collaboration et promouvoir l'appropriation par les étudiants de leur parcours d'apprentissage.
6. **Encouragez la collaboration** : Favoriser les expériences d'apprentissage entre pairs au sein de votre groupe en utilisant LDSkills4YOU. Mettez en œuvre des fonctionnalités supplémentaires telles que des forums de discussion, des projets de groupe et des classes virtuelles pour faciliter des interactions et le partage de connaissances entre les participants.
7. **Personnalisez l'apprentissage** : Exploitez le potentiel de LDSkills4YOU pour personnaliser les expériences d'apprentissage pour chaque individu de votre groupe. Utilisez ses leçons adaptatives, ainsi que ses méthodes de feedback personnalisées pour répondre à divers styles et préférences d'apprentissage.
8. **Suivez les progrès** : Utilisez la **Grille de compétences LDSkills4YOU** pour suivre les progrès et les performances de votre groupe. Surveillez la participation, les niveaux d'engagement et les indicateurs de réussite pour identifier les domaines à travailler et à améliorer.
9. **Célébrez les réussites** : Célébrez les succès et les étapes franchies grâce à l'utilisation de LDSkills4YOU au sein de votre groupe. Reconnaissez les efforts des participants et partagez des histoires de réussite pour inspirer et motiver les autres.
10. **Évoluez continuellement** : Adoptez un état d'esprit d'amélioration continue et d'innovation en intégrant LDSkills4YOU dans vos pratiques d'enseignement. Sollicitez les participants pour recevoir leurs retours, réfléchissez à vos expériences et adaptez votre approche en conséquence pour garantir un succès et une efficacité continus.

En suivant ce guide en 10 étapes, vous pouvez exploiter tout le potentiel de l'outil LDSkills4YOU pour transformer votre groupe en un environnement d'apprentissage dynamique et enrichissant pour vous et vos participants.

Que l'aventure commence !

GUIDE DES GROUPES CIBLES

Enseignants / Formateurs / Coachs COACHING INDIVIDUEL



Outil LDSkills4YOU



www.ldskills4you.eu



Améliorez votre coaching avec LDSkills4YOU : un guide en 10 étapes pour des séances individuelles

1. **Découvrez le potentiel de l'outil** : Commencez par explorer l'outil LDSkills4YOU conçu pour les coachs comme vous. Il pourra vous aider à faire évoluer votre approche de coaching et à améliorer le parcours d'apprentissage de vos clients.
2. **Fixez des objectifs clairs** : Définissez vos objectifs de coaching et la manière dont LDSkills4YOU peut les soutenir lors de vos séances individuelles. Clarifiez vos objectifs, qu'il s'agisse d'améliorer la motivation des clients, de favoriser la conscience de soi ou de développer des compétences spécifiques.
3. **Familiarisez-vous avec la plateforme** : Prenez le temps de vous familiariser avec les caractéristiques et les fonctionnalités de LDSkills4YOU. Participez aux sessions d'e-learning de **Formation du formateur LDSkills4YOU** ou explorez les ressources disponibles pour mettre à profit tout le potentiel de la plateforme.
4. **Alignez l'outil sur vos objectifs de coaching** : Assurez-vous que votre utilisation de LDSkills4YOU s'aligne parfaitement avec vos objectifs et méthodologies de coaching. Identifiez les domaines dans lesquels l'outil peut compléter et enrichir vos stratégies de coaching existantes.
5. **Engagez votre client** : Suscitez l'enthousiasme de vos clients quant aux possibilités que LDSkills4YOU apporte à leur parcours de coaching. Soulignez le potentiel de l'outil pour faciliter l'auto-réflexion, la définition d'objectifs et le suivi des progrès, ce qui permet à vos clients de s'appropriier leur croissance.
6. **Favorisez l'auto-réflexion** : Encouragez vos clients à réfléchir sur eux-mêmes en utilisant les fonctionnalités de LDSkills4YOU. Vous pouvez les orienter vers des exercices de rédaction d'un journal de bord, d'auto-évaluation et de définition d'objectifs pour qu'ils comprennent mieux le travail qu'ils sont en train d'effectuer et puissent apporter des idées pertinentes.
7. **Personnalisez le coaching** : Exploitez le potentiel de LDSkills4YOU pour personnaliser les expériences de coaching de vos clients. Utilisez ses ressources personnalisées, ses méthodes de feedback et son suivi des progrès pour répondre à leurs besoins, préférences et domaines de développement spécifiques.
8. **Suivez les progrès** : Utilisez la **Grille de compétences LDSkills4YOU** pour suivre les progrès et les performances de vos clients. Surveillez les étapes, les changements de comportement et l'évolution des compétences pour nourrir votre approche de coaching et fournir un soutien ciblé.
9. **Célébrez les réussites** : Célébrez les succès et les étapes franchies par vos clients grâce à l'utilisation de LDSkills4YOU. Reconnaissez leurs efforts et leurs progrès en favorisant une relation de coaching positive et en motivant une croissance ultérieure.
10. **Évoluer continuellement** : Adoptez un état d'esprit de croissance et d'amélioration continues et d'innovation en intégrant LDSkills4YOU dans vos pratiques de coaching. Sollicitez vos clients pour recevoir leurs retours, réfléchissez à vos expériences de coaching et adaptez votre approche en conséquence pour garantir un succès et une efficacité continus.

En suivant ce guide en 10 étapes, vous pouvez exploiter tout le potentiel de l'outil LDSkills4YOU pour améliorer vos séances de coaching individuel, favorisant ainsi la croissance et l'autonomie pour vous et votre client. **Que l'aventure commence !**

Conclusion

La raison pour laquelle nous nous sommes concentrés précisément sur ces 4 compétences est que nous les considérons comme négligées dans les programmes éducatifs conventionnels des pays partenaires. En développant ces compétences de vie dans le travail de jeunesse extrascolaire, l'outil LDSkills4YOU représente une valeur ajoutée significative pour l'offre éducative en Europe et augmente, par son caractère unique, l'offre de travail de jeunesse.

En conclusion, LifeDesignSkills4You vous permet de jouer un rôle actif et conscient dans le développement personnel. Cultiver ces compétences permet de naviguer dans la vie avec un but, de la résilience et un engagement envers une croissance et une amélioration continues. Les compétences de vie deviennent des alliées solide pour façonner une vie épanouissante et pleine de sens. L'approche holistique met en avant les compétences d'apprentissage en autonomie et l'apprentissage tout au long de la vie grâce à la motivation intrinsèque de ses futurs utilisateurs.



« On ne peut pas enseigner aux gens tout ce qu'ils doivent savoir. Le mieux que vous puissiez faire est de les positionner là où ils peuvent trouver ce dont ils ont besoin de savoir quand ils en ont besoin. »

Seymour Papert, mathématicien et éducateur