

## Domaine 6 : Apprendre à apprendre tout au long de la vie

### M6-A Mieux se connaître et prendre confiance en soi

#### PRE-REQUIS

Savoir lire, écrire et compter

#### VALIDATION

**Attestation de formation** identifiant les compétences validées par évaluation

#### DURÉE INDICATIVE

42 heures

#### OBJECTIFS / COMPETENCES DEVELOPPEES

**Au terme de la formation, l'apprenant sera capable de :**

- Identifier ses principaux atouts acquis de manière formelle et informelle et ses axes de progrès.
- Comprendre la nécessité de son apprentissage.
- Illustrer ses points forts par des réalisations positives.
- Créer et mettre à jour son CV.
- Formuler un projet professionnel réaliste.

#### CRITERES D'EVALUATION

- Les atouts et axes de progrès sont identifiés.
- La valeur ajoutée de la démarche et l'objectif visé par cet apprentissage sont clairement appréhendés et compris.
- Les points forts sont identifiés et illustrés par des réalisations concrètes.
- Un CV est finalisé selon une liste d'informations pré-requises non exhaustives (professionnelles et personnelles), des ajouts d'informations considérées comme appropriées sont envisagés et la mise à jour est assurée.
- Le projet professionnel est établi. Il est cohérent avec le profil de la personne.

### CONTENU / ACTIVITES

#### Construire son bilan personnel et professionnel

- Le savoir être
- Le bilan professionnel
- Le concept de la carte des compétences
- Construire sa carte des compétences
- Les motivations

#### Analyser le territoire et le marché de l'emploi

- Contexte socio-économique
- Les activités
- Les activités et les ressources du territoire

#### Rechercher des informations et des ressources pour s'orienter

- Découverte des métiers et aide à la décision
- Concevoir son enquête métier et/ou entreprise
- L'enquête métier

#### Construire son CV

- Les objectifs du CV
- Le CV (contenu et mise en forme)
- Le CV en ligne

#### Découvrir ses processus d'apprentissage

- Boîte à outils + guide d'utilisation
- Histoire d'apprendre
- La motivation, clé de l'apprentissage
- Donner du sens à ses apprentissages
- Adopter une posture réflexive