

Cours et TD

Module connaissance de soi UE : Transversale

L'objectif : développer une connaissance de soi face à un environnement professionnel

Contenus et compétences associées :

1- Découverte de soi :

1-1 Connaissance de soi

La **connaissance de soi** est le **savoir** qu'une personne acquiert sur elle-même, en termes psychologiques ou spirituels, au cours de sa vie à l'occasion de ses **expériences**.

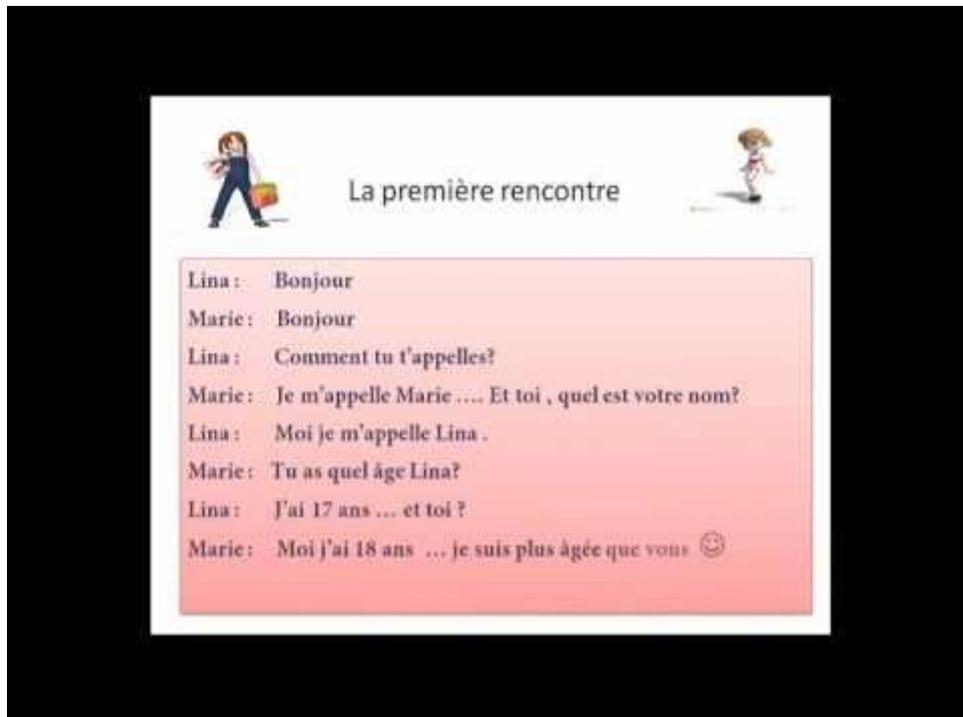
Quel est le soi à connaître ?

La question de la connaissance de soi renvoie avant tout à l'interrogation sur ce qu'il faut considérer comme le "soi".

Cette connaissance peut donc avoir tout ou partie des formulations suivantes :

- Que suis-je en tant qu'**humain** ?... dans le **cosmos** ou dans la **biosphère** ?
- Que suis-je en tant qu'être humain inscrit dans une **histoire** ?... en tant qu'homme ou femme... : en tant que membre de telle **culture** à telle époque ?... en tant qu'**enfant** de tel couple ? etc.
- Qu'en est-il de mon **caractère** ? ma **personnalité** ?
- Que suis-je comme être singulier ?
- Que suis-je de plus que la résultante de mes déterminations et de mes conditionnements ? Suis-je un être **libre** ?
- Suis-je conscient ou puis-je devenir conscient de tout ce qui me détermine ?
- Blaise Pascal

Activité 1 : TD



The slide features two cartoon characters, a girl and a boy, at the top corners. The title 'La première rencontre' is centered. Below it, a pink box contains a dialogue:

Lina : Bonjour
Marie : Bonjour
Lina : Comment tu t'appelles?
Marie : Je m'appelle Marie Et toi , quel est votre nom?
Lina : Moi je m'appelle Lina .
Marie : Tu as quel âge Lina?
Lina : J'ai 17 ans ... et toi ?
Marie : Moi j'ai 18 ans ... Je suis plus âgée que vous 😊

Activité 2 : TD

Découvrez comment se présenter en français avec Laura, professeur de français ! Prénom, nationalité, âge, profession et domicile, apprenez à vous exprimer avec aisance à l'oral, dans toutes les situations ! Apprenez le français

[Apprendre à se présenter en français - YouTube](#)

www.youtube.com/watch?v=qERgC_ev7IA

Se présenter et faire connaissance

Christophe Legrand : Bonjour. Vous parlez français ?

Maria Esperanza : Bonjour ! Oui, je parle un peu le français. Je m'appelle Maria. Je suis espagnole. Et vous ?

Christophe : Je suis Christophe Legrand. Je suis français. Je suis responsable de communication. Voici ma collègue Pierrette Dupuis. Elle est française. Elle est directrice de la comptabilité.

Maria : Ravie de faire votre connaissance !

Pierrette : Enchantée ! Vous allez bien ?

Maria : Oui, je vais bien, merci. Et vous ?

Pour se présenter :

- Je m'appelle ____ / Je suis ____ /
Moi c'est ____ .

Pour présenter un/une collègue :

- Voici mon / ma collègue, ____ . / Je vous présenter mon / ma collègue. Il / Elle s'appelle ____ .

Formule de politesse :

- Bonjour ! / Bonsoir !
- Vous allez bien ? / Comment allez-vous ? Je>
vais bien merci. / Très bien merci. —>
Et vous ?

La connaissance de soi-même est un ordre particulier de connaissance dans la mesure où, à son foyer même, le sujet connaissant et l'objet à connaître sont confondus, il est « juge et partie ». Cette difficulté centrale rend impérative une recherche exigeante de l'**objectivité** si cette connaissance doit être de quelque conséquence.

Les compétences psychosociales " Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement."

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

Cours 2

2 - Prise de parole, difficulté de parler de soi et consolidation :

2-1 Introduction

Prendre la parole en public est une des craintes les plus répandues. Qu'on manque de confiance en soi ou pas. Il est vrai que bien parler en public et captiver son auditoire demande de la pratique. Cependant, réussir sa prise de parole en public n'a rien d'insurmontable. Découvrez 15 méthodes éprouvées qui vous y aideront.

2-2 Prendre la parole en public

Cet article a été écrit par Romain Habig, spécialiste de la prise de parole en public :

« Depuis mes années de collèges et de lycées, et par la suite à la fac et au travail, **prendre la parole en public a longtemps été compliqué pour moi.**

Et encore, c'est un euphémisme :-)

Lorsque le prof cherchait quel élève interroger, je me faisais tout petit. Je voulais disparaître au plus profond d'un trou. Et lorsque j'étais le malheureux vainqueur de cette loterie, le ciel me tombait sur la tête.

J'étais plutôt un bon élève et je connaissais suffisamment mes leçons. Mais j'étais paralysé par la peur et le regard des autres. Je perdais mes moyens, je bafouillais, mes joues rougissaient, ma voix tremblait et mon ventre se tordait.

Et pendant longtemps, ça n'a pas changé, que ce soit à la fac ou au travail.

Passer une soutenance de stage ou un oral était un vrai calvaire. J'ai même refusé de tenter une qualification, pourtant intéressante, uniquement parce que le jury se décidait suite à un oral ...

Pourtant, maîtriser la prise de parole en public est indispensable.

Parce que nous sommes tous appelés à parler en public à un moment ou un autre. Durant nos études ou [au travail](#). Et ce, qu'il s'agisse de parler devant un groupe restreint ou de faire une présentation devant une audience plus large.

Si vous voulez savoir comment bien parler en public, et bien lisez cet article ! Et vous y découvrirez

15 techniques pour améliorer vos prises de parole en public.

Ce sont celles que j'ai employé pour être à l'aise devant un public.

Les 15 techniques pour améliorer vos prises de parole en public sont :

1. Préparez votre discours

Écrivez un résumé

Pensez aux questions susceptibles de venir

2. Parlez à une seule personne à la fois

3. Parlez fort

4. Apprenez à connaître votre audience

5. Échangez avec votre audience

6. Accrochez votre audience dès le démarrage

7. Parlez de ce qui vous intéresse vraiment

8. Ne perdez pas le contact avec votre audience

9. Surveillez votre allure

10. Détendez-vous

Quelques techniques pro de prise de parole en public

11. Exercez-vous

12. Travaillez votre articulation

13. Utilisez les silences

14. Ne cherchez pas à être charismatique

15. Témoignez de ce que vous avez vécu

Les compétences psychosociales " Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement."

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

Activité 1 Quelles sont **techniques pour améliorer vos prises de parole en public**

Activité 2 quelles sont les compétences **pour améliorer vos prises de parole en public**

Les 10 compétences

Savoir résoudre les problèmes /
Savoir prendre les décisions

Avoir une pensée créative /
Avoir une pensée critique

Savoir communiquer efficacement /
Être habile dans les relations
interpersonnelles

Avoir conscience de soi /
Avoir de l'empathie pour les autres

Savoir gérer son stress /
Savoir gérer ses émotions