



Conscience de soi et autogestion

Cette compétence implique prendre conscience de soi, gérer son identité et son efficacité; croire en soi-même comme apprenant. Être en mesure de cibler des occasions, de se fixer des objectifs, d'établir et de contrôler des plans, tout en s'adaptant aux changements et à des conditions défavorables. Savoir s'autoréguler, gérer son bien-être global, s'autoévaluer et aller chercher du soutien dans le monde en constante évolution. Les apprenants qui se connaissent et se gèrent bien sont plus habiles à apprendre toute leur vie durant, à s'épanouir personnellement et à contribuer comme citoyens.

Indicateurs	Énoncés « Je peux »
<p>Les apprenants ont un sentiment d'efficacité personnelle, se considèrent comme apprenants et croient en leurs habiletés à améliorer leur vie et celle des autres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je crois au développement de mes compétences et de mon intelligence. • Je reconnais et valorise la manière dont j'apprends le mieux. • Je célèbre mes efforts et mes accomplissements. • Je sais que l'effort mène à la maîtrise. • J'apprends de la réussite des autres et cela m'inspire.
<p>Les apprenants développent une identité positive et une conscience de soi, et ils découvrent leur raison d'être à partir de leurs qualités personnelles et culturelles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je détermine la manière dont mes expériences de vie ont contribué à faire de moi la personne que je suis. • Je décris dans quelles mesures les aspects de mes expériences de vie, mon histoire familiale, mes origines et l'endroit où je vis (ou j'ai vécu) ont influencé et continuent d'influencer mon identité, mes valeurs et mes choix. • Je prends compte du passé pour comprendre le présent et concevoir l'avenir.
<p>Les apprenants élaborent et déterminent des objectifs personnels, éducatifs et professionnels ainsi que des occasions et des cheminements; ils surveillent leurs progrès; et ils font preuve de persévérance pour surmonter leurs difficultés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je me fixe des objectifs réalistes et pertinents basés sur des réflexions personnelles. • Je crée, mets en œuvre, surveille et ajuste un plan, et j'évalue les résultats pour atteindre mes objectifs. • Je recherche des personnes et des possibilités qui soutiennent mes objectifs personnels, professionnels ou d'apprentissage.
<p>Les apprenants s'adaptent au changement et font preuve de résilience dans les situations difficiles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • J'envisage le changement ou les défis comme des occasions de m'épanouir et de m'améliorer. • Je persévère face à des défis ou des tâches ardues.
<p>Les apprenants sont au fait de leurs émotions, leurs opinions et leurs manières d'agir; les gèrent et les expriment de manière à se comprendre et comprendre les autres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je reconnais mes émotions, mes pensées et leur influence sur mon comportement. • J'évalue mes forces et mes limites et j'éprouve un sentiment profond de confiance et d'optimisme. • J'écoute avec patience et attention pour comprendre les autres et apprendre d'eux. • Je fais preuve d'empathie à l'égard des autres et j'ajuste mon comportement pour tenir compte de leurs besoins. • Je crée et entretiens des relations positives avec diverses personnes, de générations différentes. • Je prends en charge mes objectifs et mon apprentissage et j'assume la responsabilité de mon comportement.
<p>Les apprenants gèrent leur bien-être global (p. ex. : mental, physique et spirituel).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je fais des choix en matière de mode de vie tels que la nutrition, l'activité physique, le sommeil ou la socialisation, qui ont une influence positive sur mon mieux-être. • Je garde un mode de vie sain et équilibré. • Je réfléchis à mes expériences pour améliorer mon mieux-être et affronter les difficultés. • Je défends mes intérêts dans des situations stressantes. • Je sais comment accéder aux services de soutien à mon mieux-être. • Je suis les procédures adéquates pour garantir ma propre sécurité et celle des autres, notamment en ligne.

Indicateurs	Énoncés « Je peux »
<p>Les apprenants autoévaluent correctement leur niveau actuel de compréhension ou de maîtrise et vont chercher de l'aide en fonction de leurs forces, de leurs besoins et de la façon dont ils apprennent le mieux.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je surveille la progression de mon apprentissage. • Je réfléchis à mon raisonnement, mon expérience, mes valeurs et ma rétroaction pour améliorer mon apprentissage. • Je demande de l'aide pour répondre à mes besoins d'apprentissage.
<p>Les apprenants gèrent leur temps, leur environnement et leur attention, y compris leur concentration et leur motivation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je gère mon temps de manière efficace. • Je sais comment me relaxer ou me stimuler en fonction du contexte. • Je gère ma concentration et mon attention sur la tâche que je suis en train de faire. • Je sais quand prendre une pause. • Je sais comment ne pas me laisser distraire.