

Des **outils**
pour évoluer
au sein de son
milieu d'accueil
d'enfants




.....

Destiné aux
professionnel·le·s
de milieux d'accueil
d'enfants reconnus
par l'ONE





Se connaître pour définir son projet professionnel

 Fiche(s) pratique(s) concernée(s) ?	 Quand l'utiliser ?	 Quel format ?
C : mon projet professionnel	Définir mon projet professionnel Mener une réflexion sur moi et ma pratique Faire le point sur mes acquis et mes besoins	Canevas



Objectifs de cet outil :

- > **Explorer votre histoire personnelle** et ainsi identifier progressivement les éléments qui constitueront vos **futurs choix et projet(s) professionnel(s)**
- > Vous aidez dans la complétude du formulaire qui accompagne la fiche C « Mon projet professionnel » du carnet de bord professionnel en entamant une réflexion approfondie sur **qui vous êtes, quels sont vos centres d'intérêt, vos besoins et vos motivations**
- > Vous aider à (re)trouver du sens et de la motivation dans votre travail, et, par extension, dans votre vie
- > Identifier ce qui vous donne de l'énergie, ce qui vous guide et vous fait bouger !

Ce que vous pouvez en retirer :

Se situer dans son parcours professionnel et déterminer ses attentes, c'est souvent devoir choisir entre plusieurs scénarios possibles. Comment alors identifier les critères qui vont fonder votre décision ? Cet outil a été conçu pour vous aider à mieux vous connaître et à aboutir à une définition plus claire de vos objectifs professionnels.



Comment cela fonctionne ?

Pour explorer qui vous êtes vraiment et définir votre/vos projet(s) professionnel(s), nous vous proposons de suivre un « parcours » en 4 étapes :

SE CONNAÎTRE POUR DÉFINIR SON PROJET PROFESSIONNEL

1

VOS CENTRES
D'INTÉRÊT :
Métaphore de la
batterie et liste
d'actions

2

VOTRE PROFIL
PROFESSIONNEL

3

LE TEMPS DU
BILAN :
La matrice
d'identité, la roue
de la satisfaction
et l'ikigai

4

VOS OBJECTIFS ET
PROJET(S)
PROFESSIONNEL(S):
La méthode des
petits pas



Comment procéder ?

1. **Armez-vous de crayons ou/et feutres de couleur.**
2. **Mettez-vous dans de bonnes dispositions**, à savoir au calme pour vous concentrer, avec du temps devant vous et de quoi noter. Vous avez besoin d'environ 1h30 pour faire les exercices proposés dans cette fiche mais 15 minutes peuvent déjà suffire à lancer la réflexion !
Si l'exercice vous paraît trop complexe, acceptez-le en toute bienveillance et demandez de l'aide autour de vous : qui est en mesure de vous accompagner dans cette démarche ? Votre responsable ? Un·e collègue ? Votre conjoint·e ? Un·e ami·e ? [Un·e conseiller·ère en accompagnement professionnel](#) ? ...
3. **Commencez par l'exercice qui vous parle le plus.** Il nous a semblé logique de progresser étape par étape en commençant par la thématique de la « motivation » mais si cela vous plaît (ou vous motive davantage) de commencer par exemple avec la « matrice d'identité », allez-y ! Soyez honnête avec vous-même.
4. **Octroyez-vous de faire une pause après chaque exercice.** Ceci afin d'intégrer mentalement et physiquement ce qui a été engrené comme réflexion.

Et après ?



Après avoir « joué le jeu », il devrait normalement être plus aisé de compléter la **fiche C : « Mon projet professionnel »** du carnet de bord. Prenez le formulaire de la fiche et complétez les tableaux en fonction de ce que vous avez découvert sur vous et vos aspirations.



Une question ?

Si besoin, identifiez les [personnes-ressources internes ou externes à votre institution](#) qui sont susceptibles de vous aider

Vous pouvez aussi contacter le service conseil carnet de bord. Nous sommes disponibles par :

- Mail via carnetdebord@apefasbl.org
- Téléphone au **02 229 20 19**
- [Facebook](#)



1 VOS CENTRES D'INTÉRÊT

Vos centres d'intérêt, c'est tout ce qui éveille votre curiosité et votre envie d'apprendre. C'est **ce qui vous motive et soulève votre enthousiasme dans la vie**. Réfléchissez-y grâce à 3 outils : la métaphore de la batterie, le tableau de visualisation et la liste d'actions.

Qu'est-ce que la motivation ?

La motivation est **l'énergie qui oriente vos actions**. C'est ce qui nous fait vibrer, nous pousse à aller de l'avant, à voir les choses sous un autre angle et à rester au top de nos capacités dans nos activités privées et professionnelles. C'est le moteur.

Il existe deux sortes de motivation : la motivation dites « intrinsèque », qui sont les plaisirs de la vie et le sentiment d'utilité, est liée à l'ACTION. La motivation dites « extrinsèque », qui recouvrent le prestige et la reconnaissance des autres, est liée à la CONSÉQUENCE de l'action. Il est intéressant de souligner que bien souvent les motivations intrinsèques sont plus DURABLES que les motivations extrinsèques.



« Ce que j'aime, mes centres d'intérêt, ce qui m'attire »



Qu'est-ce que vous appréciez faire ?
Qu'est-ce qui vous touche ?
Quelles passions avez-vous ?
Qu'est-ce qui vous donne envie de sortir du lit le matin ?
Quels étaient vos rêves d'enfant ?
Ex : la nature, le jardinage, les jeux de société...

.....

.....

.....

.....

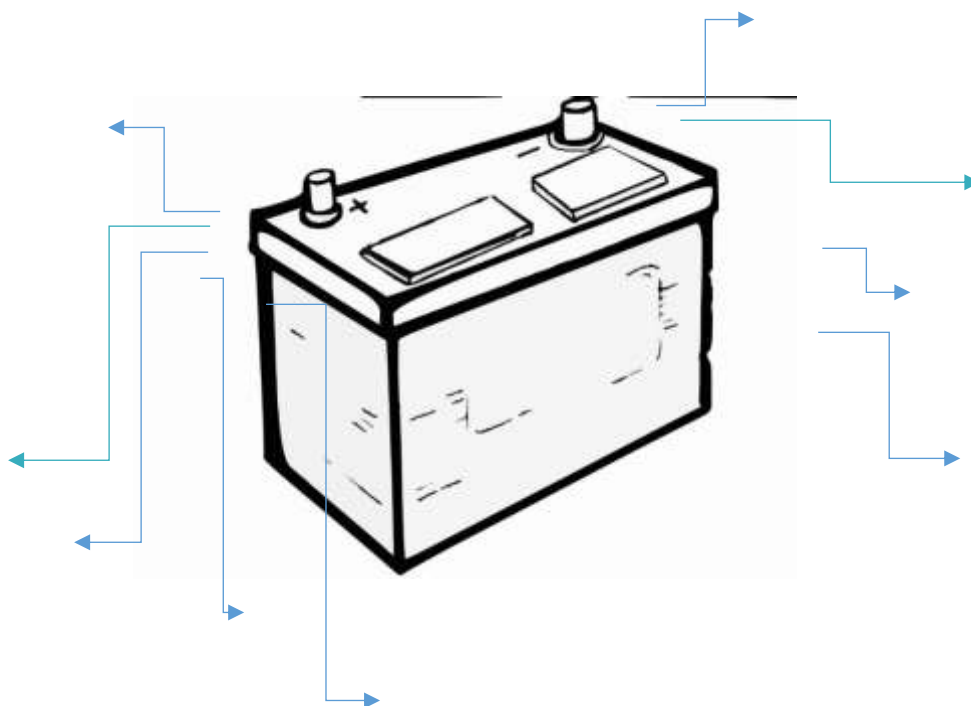
.....



La métaphore de la batterie

Ecrivez ou dessinez ci-dessous :

- Dans le pôle + de la batterie : ce qui **vous donne** de l'énergie
- Dans le pôle - de la batterie : ce qui **vous coûte** de l'énergie



Le tableau de visualisation

« MOODBORD »

Découpez dans des revues, journaux, cartons d'emballage... des images inspirantes en lien avec les questions posées :



- Qu'est-ce que vous appréciez faire ?*
- Qu'est-ce qui vous touche ?*
- Quelles passions avez-vous ?*
- Qu'est-ce qui vous donne envie de sortir du lit le matin ?*
- Quels étaient vos rêves d'enfant ?*

Ou laissez parler vos talents de dessinateur·rice !
Collez et/ou dessinez en suivant votre ressenti. Vous aurez alors un beau visuel de ce que vous souhaitez précisément manifester dans votre vie.

Ce qui compte au fond pour vous.



La liste d'actions

Vous êtes un·e leader né·e ? Vous vous passionné·e pour l'art de conter des histoires ? Vous êtes de nature à rassurer les autres ? Découvrir et apprendre sont essentiels pour vous ?

Ces verbes d'action vous aideront à révéler votre **véritable nature**. Faites le test !



A vous de jouer...



Choisissez parmi cette liste de verbes toutes les actions que vous auriez envie de réaliser dans votre vie professionnelle ...

Accueillir	Chercher	Décider	Encadrer	Gérer	Mesurer	Produire
Accompagner	Chiffrer	Décorer	Enseigner	Guider	Mettre en avant	Proposer
Acheter	Clarifier	Dessiner	Encourager	Harmoniser	Mettre en scène	Présider
Activer	Classer	Découvrir	Entretenir	Illustrer	Mettre à jour	Promouvoir
Adapter	Cuisiner	Défendre	Evaluer	Imaginer	Mettre en place	Prouver
Administrer	Collaborer	Déléguer	Eveiller	Identifier	Mimer	Ranger
Aider	Communiquer	Démontrer	Expliquer	Implanter	Montrer	Réaliser
Améliorer	Comprendre	Développer	Exposer	Improviser	Motiver	Raconter
Aménager	Composer	Diagnostiquer	Entraîner	Impulser	Négocier	Rassembler
Analyser	Comptabiliser	Dialoguer	Entreprendre	Influencer	Nettoyer	Rassurer
Animer	Concevoir	Diriger	Entretenir	Informar	Observer	Récupérer
Anticiper	Confectionner	Discerner	Equilibrer	Initier	Organiser	Rédiger
Apaiser	Conseiller	Documenter	Etudier	Intervenir	Orienter	Relaxer
Apprendre	Construire	Dialoguer	Examiner	Innover	Optimiser	Recruter
Arranger	Consulter	Donner	Exécuter	Installer	Persuader	
Assembler	Contrôler	Dynamiser	Expérimenter	Interviewer	Planifier	
Assister	Consulter	Ecouter	Explorer	Inventer	Parler	
Bâtir	Convaincre	Ecrire	Faciliter	Investir	Penser	
Bricoler	Coordonner	Eduquer	Féliciter	Jouer	Prescrire	
Budgétiser	Corriger	Effectuer	Former	Lancer	Prévoir	
Calculer	Créer	Elaborer	Fabriquer	Lire	Progresser	
Centraliser		Elever	Faire connaître	Manager	Présenter	






Les actions motivantes

- 1) Classez les actions sélectionnées dans la liste en regroupant celles qui selon vous "vont bien ensemble", dans une même case. Cela constitue un "groupe d'actions".
- 2) Donnez un titre à chacun des groupes d'actions constitués.

...	...
...	...





2 VOTRE PROFIL PROFESSIONNEL

Cochez parmi les affirmations suivantes celles qui vous représente le plus :

« Ce que je suis » : mes traits de personnalité

- Réaliste, pragmatique, à l'aise manuellement et avec les techniques
- Sportif·ve, athlétique, résistant·e physiquement
- Curieux·se, intellectuel·le, doté·e d'un esprit scientifique
- Réfléchi·e, logique, critique
- Créatif·ve, imaginatif·ve, original·e
- Sensible, intuitif·ve
- Attentif·ve aux autres, chaleureux·se, bienveillant·e
- Coopératif·ve, compréhensif·ve
- Énergique, enthousiaste, réactif·ve, capable de prendre des risques, de saisir les opportunités
- Ambitieux·se, combatif·ve, leader
- Organisé·e, structuré·e, méthodique, ordonné·e, rigoureux·se, méticuleux·se, précis·e
- Loyal·e, consciencieux·se ; respectueux·se des règles
- Idéaliste et militantiste
- Audacieux·se, au service des causes, anti-conformiste

« Ce que j'aime, mes centres d'intérêt, ce qui m'attire »

- Mener des activités extérieures : dans la nature, sur un chantier
- Bricoler, cuisiner, réparer
- Observer, analyser, résoudre des problèmes complexes
- S'intéresser aux sciences et aux nouvelles technologies
- Exprimer ma sensibilité à travers la musique, le dessin, l'écriture
- Pratiquer ou m'imprégner de la culture, la création artistique, l'esthétique
- Rechercher le contact avec d'autres, communiquer, divertir
- Aider les autres : soigner, informer, transmettre
- Avoir des responsabilités, prendre des décisions, gérer des projets en autonomie
- Avoir de l'influence, faire passer mes idées
- Planifier des activités préparées, suivre des directives claires
- Classer, mettre de l'ordre, ranger, gérer un budget, calculer
- Animer ou faire partie d'un débat sur des questions environnementales, climatiques ou de développement durable
- Participer et/ou organiser des événements de sensibilisation à des causes sociétales



Mes besoins et motivations

- Agir de manière concrète et réaliste, me déplacer physiquement
- Produire des choses concrètes, voir le résultat de mon action
- Apprendre sans cesse, observer et comprendre des phénomènes complexes
- Innover, conceptualiser des solutions sur base d'acquis théoriques
- Créer, utiliser mon imagination en sortant des sentiers battus
- M'exprimer personnellement dans ce que je fais
- Apporter quelque chose aux autres, les aider et leur être utile
- Travailler en équipe, en collaboration
- Mener des projets personnes, avoir de l'influence
- Agir en autonomie, prendre moi-même les décisions, assumer des responsabilités
- Mener des activités précises dans un cadre structuré, avec des consignes claires
- Avoir le souci du travail bien fait, mener un travail précis et rigoureux
- Protéger et défendre notre planète des menaces qui la guettent
- Réfléchir de façon globale et interdisciplinaire sur les choses



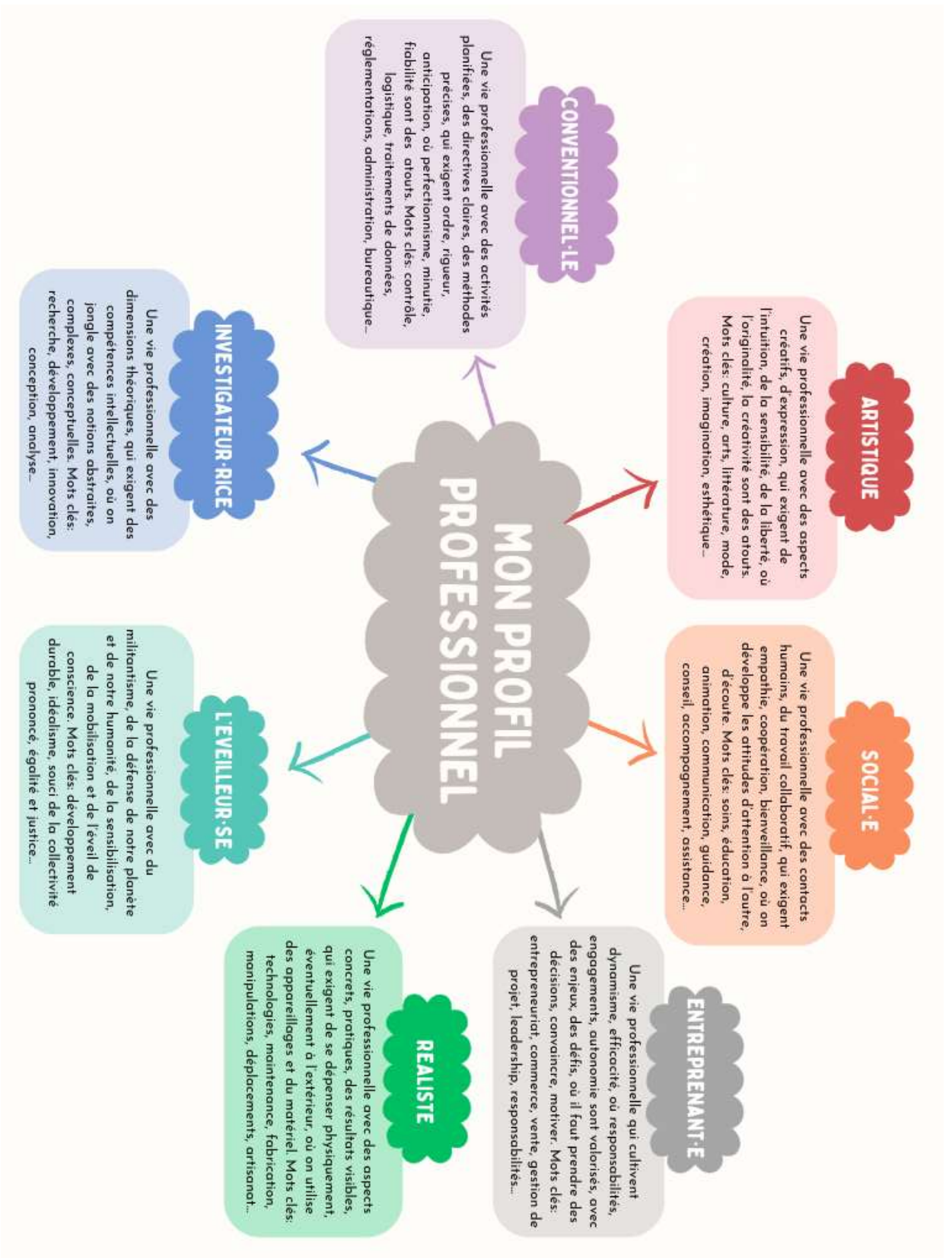
Identifiez les 3 profils dans lesquels vous rassemblez le plus d'éléments

Vous avez par exemple coché 1 gris, 2 verts, 3 oranges, 4 rouges et 6 mauves. Les 3 profils dans lesquels vous rassemblez le plus d'éléments sont l'orange, le rouge et le mauve. Dans ce cas, un environnement de travail avec des aspects créatifs, du contact humain et avec des méthodes précises vous conviendrait le mieux.



Reportez-vous au schéma « Mon profil professionnel » de la page suivante pour en savoir plus sur vous et l'environnement de travail le plus adéquat

À vous de jouer ! Faites-le test.



Outil inspiré du modèle «RIASEC» de J.Holland. Sources: <https://www.monemploi.com/riasec>, le cahier CIO N°2



3 LE TEMPS DU BILAN

Faites le point sur votre situation actuelle grâce à 3 outils : la matrice d'identité, la roue de la satisfaction et l'Ikigai.

La matrice d'identité

La matrice d'identité de Robert Dilts vous aide à **vous poser les bonnes questions sur ce que vous voulez ou ne voulez pas être** dans la vie en général ou dans un contexte spécifique de la vie privée ou de la vie professionnelle.

Tous les détails de cet outil sur <https://www.moncarnetdebord.be/outils/la-matrice-didentite>

	JE NE SERAI JAMAIS	JE POURRAIS DEVENIR	JE SERAI TOUJOURS
JE VEUX ÊTRE	<i>Ecrivez ou dessinez ici ce qui vous passe par la tête</i>	<i>Ecrivez ou dessinez ici ce qui vous passe par la tête</i>	<i>Ecrivez ou dessinez ici ce qui vous passe par la tête</i>
JE NE VEUX PAS ÊTRE	<i>Ecrivez ou dessinez ici ce qui vous passe par la tête</i>	<i>Ecrivez ou dessinez ici ce qui vous passe par la tête</i>	<i>Ecrivez ou dessinez ici ce qui vous passe par la tête</i>



LA MOTIVATION, C'EST QUOI ?



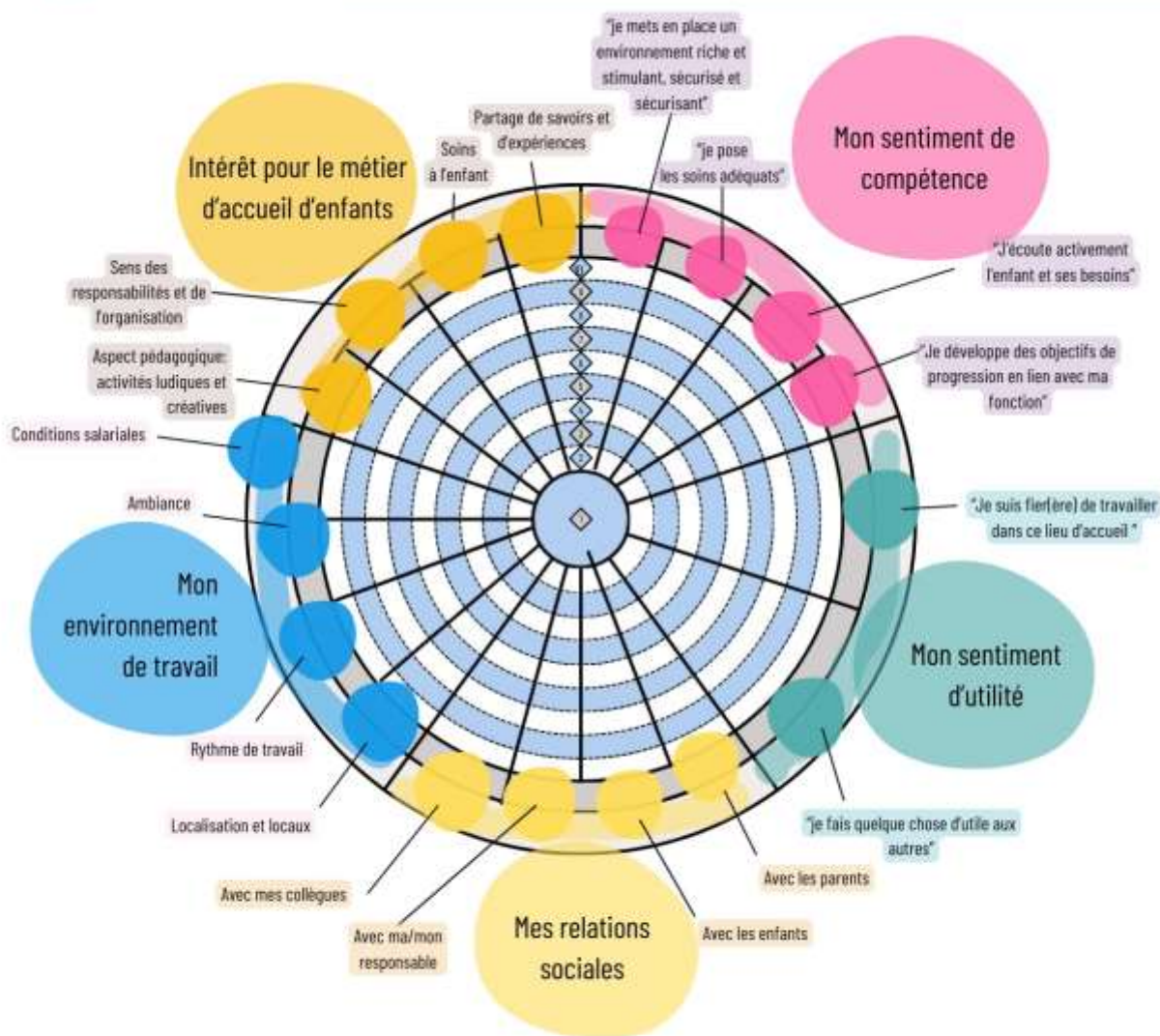
La roue de la satisfaction

Qu'est-ce que c'est ?

La Roue de la satisfaction est un outil puissant pour évaluer et visualiser différents domaines de votre vie professionnelle. Elle vous aidera à prendre conscience de votre équilibre global et de votre satisfaction dans chaque domaine spécifique. Cette métaphore de la roue représente votre vie professionnel dans son ensemble et vous permet d'identifier les domaines dans lesquels vous êtes épanouis ainsi que ceux qui nécessitent une attention particulière.

- Là où je suis maintenant
- Là où je veux être dans 1 an
- Là où je veux être dans 5 ans

Dessine chaque pictogramme dans chaque rayon de la roue en fonction de ton ressenti aujourd'hui. Sur une échelle de 1 à 10, je me situe là où je suis maintenant, là où je veux être dans 1 an et là où je veux être dans 5 ans. Conseil: tu peux modifier ta roue avant chaque réunion annuelle avec ta/ton responsable. C'est un bon point de départ pour discuter d'aspects qui te tiennent à cœur et progresser vers ton objectif !





Décodage de la roue de la satisfaction

Qu'est-ce qui explique votre degré de satisfaction pour chacune des rubriques ? Expliquez en quelques mots **pourquoi**. Ensuite, réfléchissez et définissez le *Plus Petit Pas Possible (PPPP)* que vous allez pouvoir poser afin d'agir **concrètement** par rapport à chaque thématique.

- **MON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL**

Comment vous sentez-vous dans votre lieu d'accueil ? Les locaux sont-ils agréables ? Les trajets ? L'ambiance au sein de la structure ?

.....
.....

pppp :

- **MON INTÉRÊT POUR LE METIER**

Êtes-vous intéressé-e par ce que vous faites ? Qu'est-ce qui vous intéresse, ou pas ?

.....
.....

pppp :

- **MON SENTIMENT DE COMPÉTENCE**

Votre métier : facile ? Difficile ?

Capable ? Pas capable ?

Pourquoi ?

.....
.....

pppp :



- **MON SENTIMENT D'UTILITÉ**

Comment je définirais ce que j'apporte aux autres (enfants, parents, collègues...)?

Ai-je le sentiment d'avoir une place dans mon lieu d'accueil?

.....
.....
.....

pppp :

.....
.....

- **MES RELATIONS SOCIALES**

Est-ce qu'il y a quelque chose qui a changé dans vos relations? En bien? En moins bien? En mieux? Pourquoi?

.....
.....
.....

pppp :

.....
.....



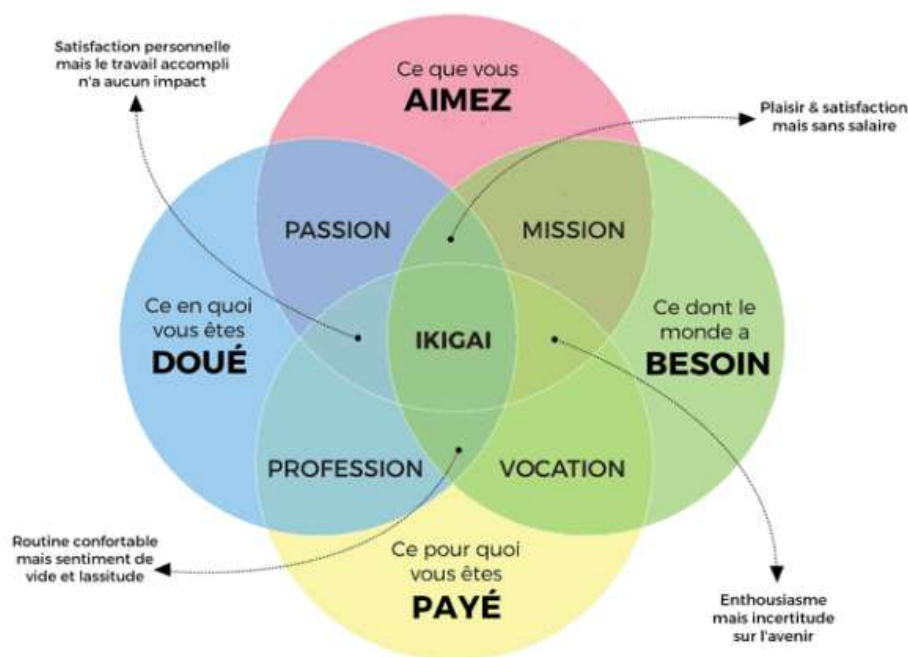
Votre raison d'être : l'Ikigai

L'Ikigai est une philosophie née au Japon et dont le principe est de **trouver sa « raison de vivre »** via une réflexion profonde, sincère et pertinente sur soi et sur le monde autour de soi. Allez-y, lancez-vous dans la réflexion !

L'entièreté de cet outil est à découvrir sur [L'ikigai | Mon carnet de bord](#)

Comment cela fonctionne ?

La méthode, schématisée sous forme d'une rosace, repose sur 4 questions :



- **Qu'est-ce que j'aime faire ?** = Le plaisir
- **Pour quoi suis-je doué-e ?** = Le talent
- **De quoi le monde a-t-il besoin ?** = Le besoin
- **Pour quoi puis-je être payé-e ?** = Les revenus

A la rencontre de ces 4 questions, apparaissent les 4 composantes fondamentales de votre vie :

- **Votre passion**
- **Votre mission**
- **Votre profession**
- **Votre vocation**

<i>Ce que j'aime faire</i>	Ce que vous faites au quotidien correspond-il à ce que vous aimez ? Si non, comment pourriez-vous intégrer davantage de ce que vous aimez dans votre travail ?
<i>Ce pour quoi je suis doué-e</i>	Avez-vous l'opportunité d'utiliser vos compétences, de mettre en avant vos atouts ? Si non, comment pourriez-vous le faire davantage ? Pourriez-vous faire évoluer votre poste ?
<i>Ce dont le monde a besoin</i>	Votre institution partage-t-elle vos valeurs ? Votre job vous permet-il, d'une certaine manière, d'œuvrer à la cause qui vous tient à cœur ? Si non, pourriez-vous demander un petit changement qui le permettrait ? Pouvez-vous envisager de changer d'institution ?
<i>Ce pour quoi je suis payé-e</i>	Votre institution vous permet-elle de vivre le mode de vie dont vous rêvez vraiment ? Si non, quel est votre revenu idéal, celui qui vous permet de vivre comme vous l'entendez ? Quels changements et/ou sacrifices êtes-vous prêt-e à faire pour mettre en place votre projet ?



4

VOS OBJECTIFS ET PROJET(S) PROFESSIONNEL(S) :

La méthode des petits pas

Grâce aux différents exercices, vous avez fait le point sur vos motivations, vos aspirations et sur qui vous êtes vraiment. La prochaine étape est maintenant de définir un « **plan d'action** » avec vos objectifs et projet(s) professionnel(s) grâce à la méthode « des petits pas ».

Alors, quel sera votre prochain petit pas ?



Complétez ces tableaux dans votre classeur « Mon carnet de bord professionnel », fiche C « Mon projet professionnel ».

Mes objectifs à court terme

En un mot, mon
projet c'est...

EVEIL CRÉATIF

Aujourd'hui, ce que je veux mettre en place
et ce pour quoi j'ai de l'énergie c'est...

Exemple: participer à l'éveil culturel et créatif des
enfants

Quel(s) premier(s) petit(s) pas puis-je faire ?

- Organiser un atelier peinture sur des galets
- Apprendre à mes collègues différentes techniques (origami, peinture végétale...) pour décorer le lieu d'accueil avec les enfants
- Proposer une activité "art et nature" chaque premier jeudi du mois

Tableau complété en date du :



Mes objectifs à moyen/long terme

En un mot, mon
projet c'est...

NOUVEL FONCTION

Dans 1, 2, 3 ans, je me verrais bien...

Exemple: reprendre la coordination de l'école de
devoirs de ma commune

A mon niveau, que puis-je faire pour rendre
cela possible ? Quels objectifs concrets
puis-je me fixer ?

- Me renseigner sur les brevets, équivalences et assimilations de diplôme dans le secteur
- En parler avec un responsable communal
- Prendre contact avec le service concerné à l'ONE

Tableau complété en date du :



Identifier vos « freins à l'action »

Nous rencontrons toutes et tous des obstacles qui parfois nous empêchent d'avancer et/ou de concrétiser nos idées et projets. Il est essentiel de pouvoir les nommer et de réfléchir à comment faire pour faire mieux !

Solution(s) à court terme

Dans le contexte actuel, je serais plus à l'aise
dans mon travail si...

Exemple: (...) je pouvais mieux gérer les conflits
entre enfants

A mon niveau, que puis-je faire pour rendre cela
possible ? Comment lever les éventuels freins ?

- En discuter avec mes collègues et voir comment ils/elles fonctionnent
- Envisager une action formative dans l'année

Tableau complété en date du :



CE QUE JE RETIENS POUR LA SUITE...

1

Ce qui me
MOTIVE dans la
vie c'est...

2

L'**ENVIRONNEMENT DE
TRAVAIL** qui me
convient le mieux en
fonction de ma
PERSONNALITÉ c'est ...

3

FAIRE LE POINT sur
MA SITUATION:
ce que je veux, ce
dont j'ai besoin c'est ...

4

**MES PROJETS ET
OBJECTIFS** pour
aujourd'hui et pour
demain sont les suivants :

-
-
-

[HTTPS://WWW.MONCARNETDEBORD.BE/OUTILS](https://www.moncarnetdebord.be/outils)