



Co-funded by  
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

# Mères Recherche En tête

Module 4 : Compétences non techniques essentielles pour votre réussite dans l'éducation et au-delà



This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.

## Objectif du module

L'objectif de ce module est de doter les mères de précieuses compétences interpersonnelles et de développement personnel qui sont essentielles pour réussir dans les contextes éducatifs et professionnels. Reconnaissant que les mères jonglent souvent avec de multiples rôles et responsabilités, ce module se concentre sur des compétences stimulantes telles qu'une communication efficace, la gestion du temps, la résolution de problèmes, l'adaptabilité et l'intelligence émotionnelle. Ces compétences non techniques améliorent non seulement leur capacité à soutenir leurs propres efforts éducatifs, mais elles leur permettent également de créer un environnement positif et favorable à l'apprentissage de leurs enfants. En fin de compte, le module est conçu pour renforcer la confiance, la résilience et un état d'esprit proactif, afin que les mères puissent s'épanouir sur le plan personnel, académique et professionnel.



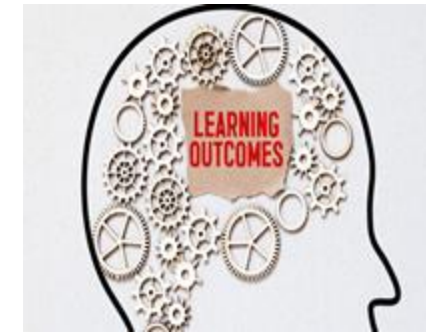
## Résultats de l'apprentissage

### 1. Connaissances

- Comprendre les principes fondamentaux d'une communication efficace, y compris la clarté, la confiance et les techniques de retour d'information.
- Apprendre les concepts clés de la dynamique du travail en équipe et les stratégies de collaboration dans les milieux professionnels.
- Comprendre l'importance de l'adaptabilité dans la gestion des défis et des transitions sur le lieu de travail.
- Reconnaître la valeur de la créativité dans la résolution de problèmes et la génération d'idées pour la croissance professionnelle.
- Se familiariser avec les compétences non techniques essentielles qui favorisent la préparation à l'emploi et la réussite sur le lieu de travail.

### 2. Compétences

- Appliquer des techniques de communication claires et sûres pour exprimer efficacement des idées dans diverses situations professionnelles.
- Collaborer efficacement au sein des équipes, en tirant parti de la dynamique de groupe et en favorisant un environnement de travail positif.
- Faire preuve d'adaptabilité en gérant les changements sur le lieu de travail avec résilience et en étant prêt à assumer de nouvelles responsabilités.
- Utiliser des techniques de réflexion créative et de résolution de problèmes pour proposer des solutions innovantes et des améliorations dans les contextes de travail.
- Mettre en œuvre des compétences non techniques, telles que la gestion du temps, le travail en réseau et la communication interpersonnelle, afin d'améliorer l'employabilité.



### 3. Les attitudes

- Développer un état d'esprit proactif, en faisant preuve d'enthousiasme pour apprendre et appliquer les compétences de communication afin d'améliorer les interactions sur le lieu de travail.
- Favoriser une attitude de collaboration, valoriser le travail d'équipe et contribuer activement à la réalisation d'objectifs communs.
- Cultiver une approche résiliente et flexible, en considérant le changement comme une opportunité de croissance et d'apprentissage.
- Adopter une perspective créative, en restant ouvert à l'exploration d'idées et d'approches novatrices.
- Renforcer la confiance et la conscience de soi en appliquant les compétences interpersonnelles et non techniques à des scénarios professionnels.



Co-funded by  
the European Union

## Cas pratique motivant

### Cas pratique : La poursuite d'une carrière d'enseignante par Emily

Emily, mariée et mère de quatre enfants, a toujours voulu être enseignante. Tout en élevant ses enfants, elle avait l'impression que ses rêves étaient toujours en suspens, car elle se concentrait sur les besoins de sa famille. Lorsque son plus jeune enfant est entré à l'école maternelle, Emily a ressenti un nouvel appel à poursuivre son cursus d'enseignante. Cependant, elle s'inquiétait de devoir gérer son foyer, soutenir son mari et répondre aux exigences de l'école en même temps.

Déterminée, Emily s'est inscrite à un programme du soir dans une université locale. Au début, elle a eu du mal à tout concilier, se sentant dépassée par les cours et les exigences familiales. Un jour, un mentor lui a suggéré de s'inscrire à un programme conçu pour enseigner des compétences non techniques essentielles, telles que la gestion du temps, la résilience et la communication. Grâce à ce programme, Emily a appris à diviser ses objectifs en étapes gérables. Elle a créé un emploi du temps structuré comprenant des heures d'étude, du temps pour la famille et des soins personnels. Elle a également amélioré ses compétences en communication, ce qui l'a aidée à partager ses ambitions et ses défis avec son mari et ses enfants, qui ont commencé à se rallier à ses objectifs.





Co-funded by  
the European Union

## Cas pratique motivant

### Qu'a fait Emily ?

Emily a impliqué sa famille dans son voyage. Son mari a assumé davantage de responsabilités domestiques et ses enfants plus âgés l'ont aidée dans ses tâches ménagères. Voir leur mère étudier et persévérer est devenu une leçon puissante pour ses enfants. Il y avait encore des jours difficiles, mais le soutien de sa famille et ses nouvelles compétences lui ont permis de continuer à avancer.







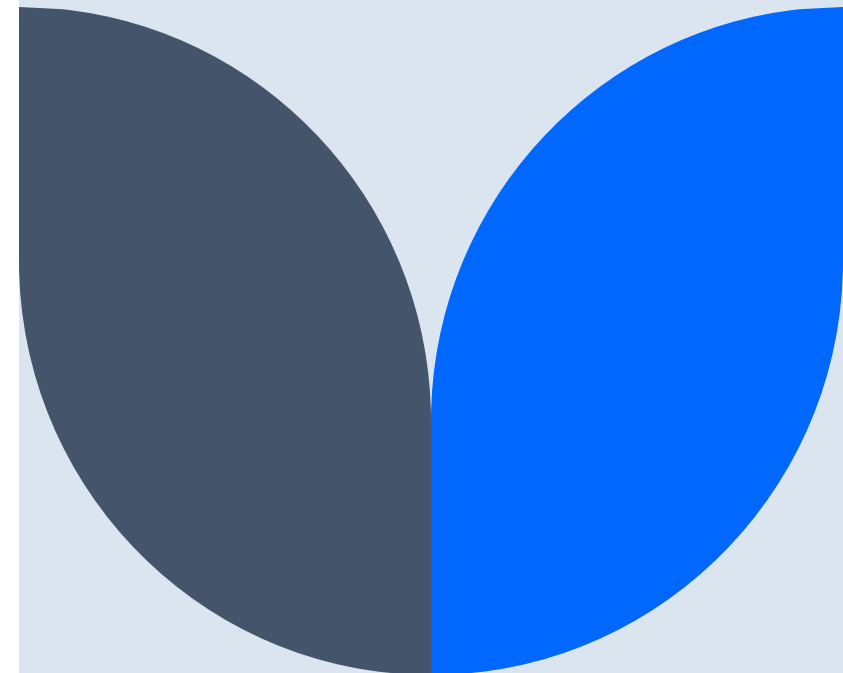
Co-funded by  
the European Union

## Cas pratique motivant

### Résultats et leçons tirées :

Au bout de trois ans, Emily a obtenu un diplôme en éducation. Elle travaille aujourd'hui comme enseignante, une carrière qu'elle adore, et ses enfants admirent sa résilience et son dévouement. Le parcours d'Emily lui a montré la valeur d'une communication claire et d'un travail d'équipe au sein d'une famille. Son expérience lui a appris qu'avec les compétences et le soutien nécessaires, il est possible de concilier ses rêves personnels et ses responsabilités familiales.

Aujourd'hui, Emily n'est pas seulement un modèle pour ses enfants, mais aussi une avocate pour les autres parents qui poursuivent leurs objectifs. Son histoire démontre que la poursuite de vos aspirations peut rapprocher toute la famille, en vous apprenant des leçons précieuses sur l'engagement, la résilience et le pouvoir des rêves partagés.





Co-funded by  
the European Union

## Liste des sujets - Compétences non techniques essentielles pour votre réussite dans l'éducation et au-delà

### **Communication efficace, travail d'équipe et collaboration**

Une communication efficace, le travail d'équipe et la collaboration sont des compétences essentielles pour les mères qui doivent faire face aux complexités de la vie familiale, du travail et de l'engagement communautaire. En favorisant un dialogue ouvert au sein de la famille, les mères peuvent s'assurer que les besoins et les sentiments de chacun sont entendus, créant ainsi un environnement favorable. Les compétences en matière de travail d'équipe permettent aux mères de partager les responsabilités avec leur partenaire et leurs enfants, ce qui favorise la coopération et réduit le stress. La collaboration avec d'autres parents, éducateurs et membres de la communauté renforce leur capacité à obtenir des résultats positifs pour leur famille, donnant ainsi à leurs enfants un exemple puissant de l'importance de travailler ensemble à la réalisation d'objectifs communs.

### **Pensée critique et résolution de problèmes**

La pensée critique et la résolution de problèmes sont des compétences essentielles pour les mères qui font face à divers défis dans la vie quotidienne. En appliquant la pensée critique, les mères peuvent évaluer les situations, prendre en compte de multiples perspectives et prendre des décisions éclairées qui profitent à leur famille. Cette compétence les aide à analyser les problèmes, qu'il s'agisse de résoudre des conflits entre frères et sœurs ou de faire des choix en matière d'éducation et de santé. La résolution de problèmes permet aux mères d'aborder les obstacles avec créativité et confiance, ce qui leur permet de trouver des solutions efficaces. Ensemble, ces compétences favorisent la résilience et permettent aux mères de faire face à la complexité de leur rôle de parent, tout en apprenant à leurs enfants à faire preuve d'esprit critique et à relever les défis avec confiance.

### **Créativité, innovation, adaptabilité et flexibilité**

La créativité, l'innovation, l'adaptabilité et la flexibilité sont des compétences vitales pour les mères qui doivent concilier les exigences de l'éducation, du travail et de l'épanouissement personnel. La créativité permet aux mères de trouver des solutions uniques aux défis quotidiens, qu'il s'agisse d'organiser les activités familiales ou de gérer les tâches ménagères. L'innovation les incite à mettre en œuvre de nouvelles idées susceptibles d'améliorer la routine familiale et les expériences d'apprentissage de leurs enfants. En outre, l'adaptabilité et la flexibilité sont essentielles pour naviguer dans la dynamique en constante évolution de la vie familiale, permettant aux mères d'ajuster leurs plans et de répondre positivement aux situations inattendues. Ensemble, ces compétences permettent aux mères de cultiver des familles résilientes qui s'épanouissent dans le changement.

### **Renforcer la résilience**

Le développement de la résilience est crucial pour les mères qui doivent relever les défis de l'éducation des enfants, du travail et de l'épanouissement personnel. La résilience permet aux mères de rebondir après un échec, de s'adapter au changement et de garder une attitude positive même dans les moments difficiles. En cultivant la résilience, les mères peuvent modéliser des stratégies d'adaptation pour leurs enfants, en leur enseignant l'importance de la persévérance et de la force émotionnelle. Cette compétence aide les familles à prospérer face à l'adversité, en favorisant un environnement de soutien où les défis sont perçus comme des opportunités de croissance. En fin de compte, la résilience permet aux mères d'affronter les hauts et les bas de la vie avec grâce, confiance et détermination.

## Activité 1



### Matériel nécessaire :

- Un carnet ou un journal
- Un stylo ou un crayon
- Un espace de réflexion tranquille

L'activité devrait durer environ 1 heure.



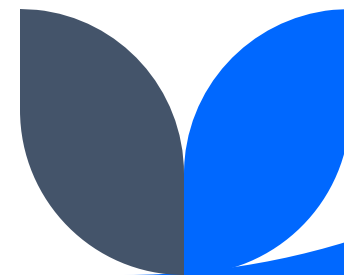




## Activité 1

### "Journal de réflexion sur la résilience"

- **L'objectif de cette activité** est de renforcer la résilience en réfléchissant aux défis passés et en identifiant les forces personnelles et les stratégies d'adaptation.
  
- **Instructions pour l'activité :**
  1. **Créez le décor :** Trouvez un endroit calme et confortable où vous pouvez réfléchir sans distraction. Prévoyez environ 30 minutes pour cette activité.
  
  1. **Réfléchir aux défis :** Dans votre journal, décrivez un défi important auquel vous avez été confrontée dans votre vie de mère (par exemple, l'équilibre entre le travail et l'éducation des enfants, la gestion des problèmes de santé de la famille ou l'adaptation à des changements inattendus). Décrivez la situation en détail, y compris ce que vous avez ressenti.





Co-funded by  
the European Union

## Activité 1

**3. Identifier les points forts** : après avoir décrit le défi, prenez le temps d'identifier les points forts et les compétences que vous avez utilisés pour le surmonter. Posez-vous des questions telles que :

- Quelles sont les qualités personnelles qui m'ont aidé à faire face à cette situation ?
- Me suis-je appuyé sur des systèmes de soutien (amis, famille, communauté) pour m'aider à traverser cette épreuve ?

**4. Stratégies d'adaptation** : Ensuite, notez les stratégies d'adaptation que vous avez utilisées pour faire face au défi. Il peut s'agir de

- Recherche de soutien auprès d'amis ou de la famille
- Pratiquer des activités d'auto-soins (par exemple, l'exercice, la méditation)
- Fixer des objectifs modestes et réalisables pour retrouver un sentiment de contrôle





Co-funded by  
the European Union

## Activité 1

**5. Affirmation positive** : Terminez votre texte en écrivant une affirmation positive sur votre résilience. Par exemple, "Je suis fort et capable de surmonter les difficultés" ou "J'ai la capacité de m'adapter et de me développer dans les moments difficiles".

**6. Revoir et réfléchir** : Au bout d'une semaine, relisez votre journal. Réfléchissez à la manière dont la reconnaissance de votre résilience peut vous aider à relever les défis à venir. Envisagez d'écrire les nouveaux défis que vous rencontrez et les forces que vous mettez en œuvre pour les surmonter.



## Activité 2



### Matériel nécessaire :

- Une copie imprimée ou numérique du modèle de matrice de gestion du temps
- Un stylo ou un crayon
- Un espace calme pour la réflexion et la planification

L'activité devrait durer environ 1 heure.

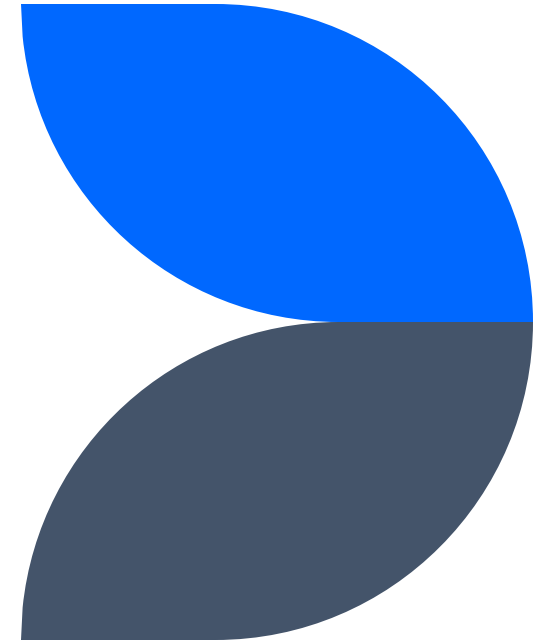


Co-funded by  
the European Union

## Activité 2

### "Matrice de gestion du temps"

- **L'objectif de cette activité** est de renforcer les compétences en matière de gestion du temps et d'organisation en hiérarchisant les tâches et en améliorant la planification quotidienne.
- **Instructions pour l'activité :**
  - 1. Téléchargez le modèle de matrice :** Accédez au modèle de matrice de gestion du temps sur Canva (à la page suivante). Vous pouvez modifier ce modèle directement en ligne ou le télécharger pour l'imprimer.

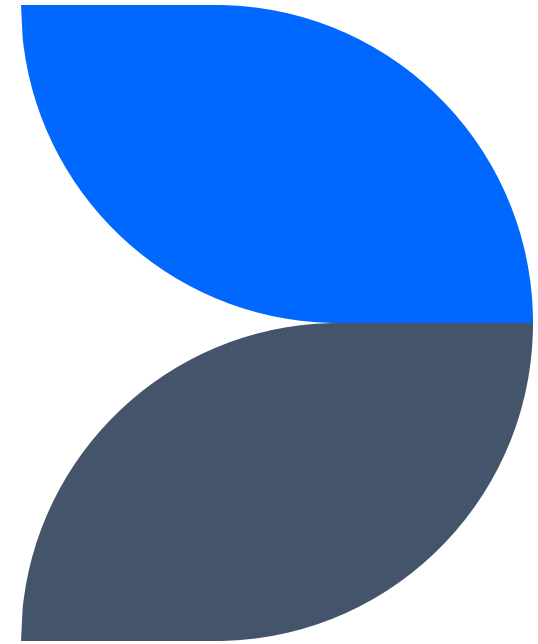






Co-funded by  
the European Union

## Activité 2





Co-funded by  
the European Union

## Activité 2



**2. Dressez la liste de vos tâches :** Consacrez 10 minutes à la rédaction de toutes les tâches que vous devez accomplir au cours de la semaine à venir. Incluez tout, des tâches liées au travail aux obligations familiales en passant par les objectifs personnels. Vous pouvez le faire dans la section "Liste des tâches" de la matrice ou sur une feuille séparée.

**3. Catégoriser les tâches à l'aide de la matrice :** À l'aide de la matrice de gestion du temps de Stephen Covey, classez vos tâches dans quatre quadrants en fonction de leur urgence et de leur importance :

- **Quadrant 1 (urgent et important) :** Tâches qui doivent être accomplies immédiatement (par exemple, rendez-vous médicaux, échéances professionnelles).
- **Quadrant 2 (pas urgent mais important) :** Tâches importantes pour les objectifs à long terme (par exemple, planification des activités familiales, études).
- **Quadrant 3 (Urgent mais pas important) :** Tâches qui sont souvent des interruptions ou des distractions (par exemple, répondre à des courriels non critiques).
- **Quadrant 4 (non urgent et non important) :** Tâches qui font perdre du temps (par exemple, défilement excessif sur les médias sociaux).



Co-funded by  
the European Union

## Activité 2

**4. Classez vos tâches par ordre de priorité :** Après avoir classé vos tâches par catégories, établissez un ordre de priorité en vous concentrant d'abord sur les tâches du quadrant 1, puis sur celles du quadrant 2. Créez un plan quotidien pour la semaine qui indique quand vous vous attaquerez à chaque tâche, en veillant à consacrer du temps à la fois aux activités urgentes et aux activités importantes.

**5. Créez un calendrier hebdomadaire :** À l'aide d'un calendrier numérique (Google Calendar, Outlook) ou d'un agenda physique, planifiez vos tâches en fonction de vos priorités. Réservez du temps pour chaque tâche et prévoyez des pauses pour éviter l'épuisement.

**6. Réflexion et ajustement :** À la fin de la semaine, réfléchissez à vos progrès. Notez les difficultés que vous avez rencontrées pour respecter votre programme et les ajustements que vous devez apporter pour la semaine suivante. Réfléchissez aux stratégies qui ont bien fonctionné et aux tâches que vous devrez peut-être prioriser différemment la prochaine fois.



Co-funded by  
the European Union

## Activité 2

**7. Ressources complémentaires :** Pour mieux comprendre les techniques de gestion du temps, regardez cette vidéo informative <https://www.youtube.com/watch?v=oTugjssqOT0>.





Co-funded by  
the European Union

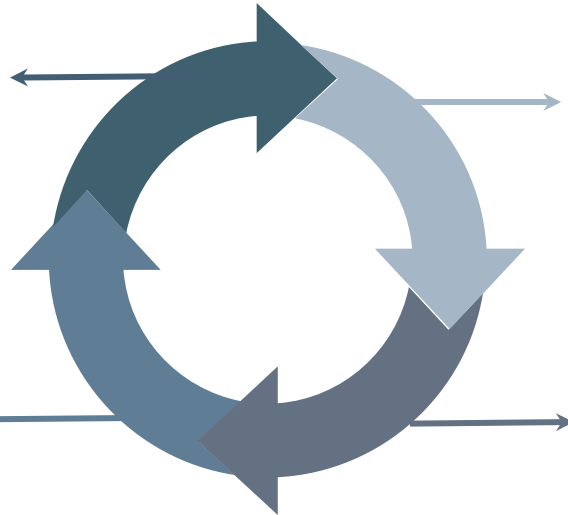
## Les meilleurs conseils

### Conseil 1 : pratiquer l'écoute active

Améliorez vos compétences en communication en vous concentrant sur l'écoute active. Accordez toute votre attention pendant les conversations, maintenez le contact visuel et répondez de manière réfléchie. Cela favorise non seulement l'empathie, mais aussi un dialogue ouvert, ce qui permet de mieux comprendre les besoins et les points de vue des membres de la famille, des éducateurs et des collègues.

### Conseil n° 2 : utiliser un agenda ou un calendrier numérique

Améliorez vos compétences en matière de gestion du temps et d'organisation en utilisant un agenda ou un calendrier numérique pour planifier vos tâches et vos engagements. Décomposez vos objectifs en tâches plus petites et plus faciles à gérer, et classez-les par ordre de priorité en fonction des délais et de l'importance. Cela vous aidera à rester organisé, à ne pas vous laisser submerger et à consacrer du temps à la famille, à l'éducation et à l'autonomie.



### Conseil n° 3 : Adopter un état d'esprit de croissance

Cultiver la résolution de problèmes et l'adaptabilité en adoptant un état d'esprit de croissance. Considérez les défis comme des opportunités d'apprentissage et d'amélioration. Lorsque vous êtes confronté à des changements inattendus, prenez le temps d'évaluer la situation, de réfléchir à des solutions potentielles et de rester flexible dans votre approche. Cet état d'esprit vous aidera à développer votre résilience et à gérer plus efficacement les hauts et les bas de la vie.

### Conseil n° 4 : créer un réseau de soutien

Entourez-vous d'un réseau de soutien composé d'autres mères, d'amis et de mentors. Le partage d'expériences et de stratégies peut apporter des informations précieuses et des encouragements. Qu'il s'agisse de groupes officiels, de médias sociaux ou d'organisations communautaires, le fait d'entrer en contact avec d'autres personnes peut améliorer vos compétences en matière de résolution de problèmes et vous fournir des ressources pour gérer les défis ensemble.

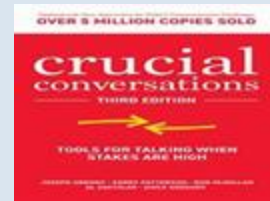


## Ressources complémentaires



### Udemy

Ce site propose des milliers de cours en ligne dans un large éventail de domaines, souvent à des prix réduits. C'est la solution idéale pour les mères qui souhaitent se perfectionner ou apprendre de nouvelles matières de manière flexible et abordable.  
<https://www.udemy.com/>



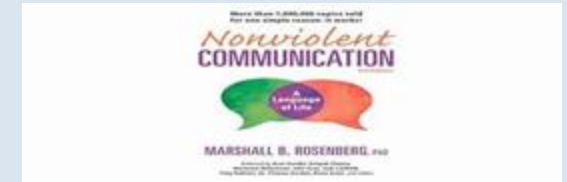
### Conversations cruciales : Des outils pour parler quand les enjeux sont importants

Livre de Kerry Patterson et al. - Un guide pratique pour améliorer la communication dans les situations difficiles.



### Coursera

Offre un large éventail de cours dispensés par les meilleures universités et organisations. Les mères peuvent s'inscrire à des cours ou à des programmes complets, y compris des diplômes et des certificats, à des heures flexibles.  
<https://www.coursera.org/>



### La communication non violente : Un langage de vie

Livre de Marshall B. Rosenberg - Propose des techniques de communication empathique et de résolution des conflits.



### Podcasts:L'esprit tranquille

Se concentre sur la pleine conscience et les conseils pratiques pour équilibrer les défis de la vie.  
<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=Podcasts%3a+The+Mindful+Kind&qv=Podcasts%3a+The+Mindful+Kind&mid=75590BC94F123DB6A69175590BC94F123DB6A691&mmscn=mtsc&aps=509&FORM=VRDGAR>



### Le podcast de l'école des coachs de vie

Offre un aperçu de l'état d'esprit, de la résilience et de la croissance personnelle.

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=The+Life+Coach+School+Podcast&mid=D2FEC01ED33D55B150EDD2FEC01ED33D55B150ED&FORM=VIRE>



### Trello

Un outil de gestion de projet qui permet d'organiser les tâches de manière visuelle et collaborative.



### Todoist

Une application de gestion des tâches qui permet aux utilisateurs de créer des listes de choses à faire et de définir des priorités.



# Prêt à tester vos connaissances ?

Il est temps de mettre vos compétences à l'épreuve...

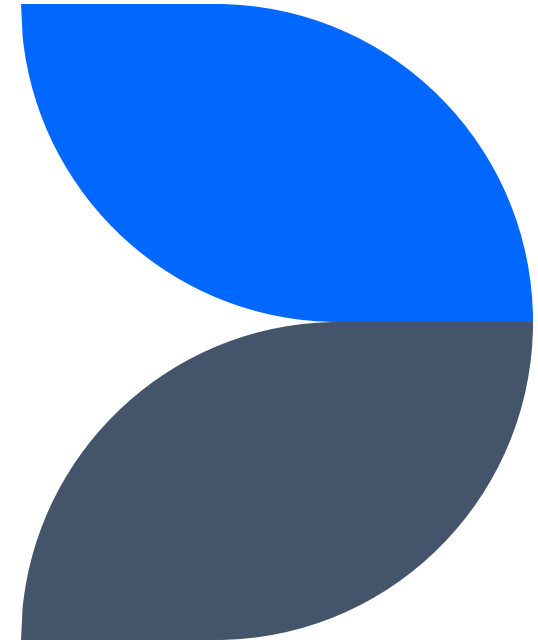
Commencez maintenant



Co-funded by  
the European Union

## Questions d'auto-réflexion

- Q1 : Dans quelle mesure est-ce que j'exprime efficacement mes pensées et mes sentiments à ma famille ? Quelles mesures puis-je prendre pour améliorer mes capacités d'écoute active afin de favoriser une meilleure compréhension et une meilleure connexion ?
- Q2 : Dans quelle mesure est-ce que j'établis des priorités dans mes tâches et mes engagements quotidiens ?
- Q3 : Quelles stratégies d'adaptation puis-je développer pour améliorer ma capacité d'adaptation et ma résilience, me permettant ainsi de prospérer dans des situations dynamiques ?





Co-funded by  
the European Union

## Conclusion

En conclusion, le module sur les compétences non techniques essentielles pour votre réussite dans l'éducation et au-delà a fourni aux mères une boîte à outils complète de compétences interpersonnelles et de développement personnel essentielles pour réussir dans les contextes éducatifs et professionnels. Tout au long de ce module, nous avons exploré plusieurs domaines clés :

- **Communication efficace** : Les participants ont appris des techniques pour communiquer clairement et avec empathie, améliorant ainsi leurs interactions avec la famille, les éducateurs et les collègues. Cette compétence est cruciale pour favoriser des relations positives et aborder les conversations difficiles avec confiance.
- **Gestion du temps et compétences organisationnelles** : Des stratégies pour établir des priorités et organiser les tâches ont été discutées, permettant aux mères d'équilibrer leurs nombreuses responsabilités. En maîtrisant la gestion du temps, les mères peuvent réduire leur stress et augmenter leur productivité, ce qui leur permet de se concentrer sur leurs objectifs personnels et éducatifs.
- **Résolution de problèmes et adaptabilité** : Le module a mis l'accent sur l'importance de développer des compétences pour évaluer les défis de manière créative et s'adapter aux changements inattendus. Cette capacité d'adaptation favorise la résilience, permettant aux mères de s'épanouir dans des environnements dynamiques et de répondre efficacement aux incertitudes de la vie.
- **L'intelligence émotionnelle** : Nous avons souligné l'importance de l'intelligence émotionnelle dans la compréhension et la gestion des émotions, à la fois chez soi et chez les autres. Cette compétence améliore les relations interpersonnelles et favorise une atmosphère propice à l'apprentissage et à la croissance.



Co-funded by  
the European Union

## Références

- Allen, D. (2015). Getting Things Done : L'art de la productivité sans stress. Penguin Books.
- Covey, S. R. (2004). Les 7 habitudes des personnes très efficaces : Powerful Lessons in Personal Change (Les 7 habitudes des personnes très efficaces). Free Press.
- Dweck, C. S. (2016). Mindset : La nouvelle psychologie du succès : Comment nous pouvons apprendre à réaliser notre potentiel. Ballantine Books.
- Rosenberg, M. B. (2015). La communication non violente : Un langage de vie. PuddleDancer Press.





Co-funded by  
the European Union

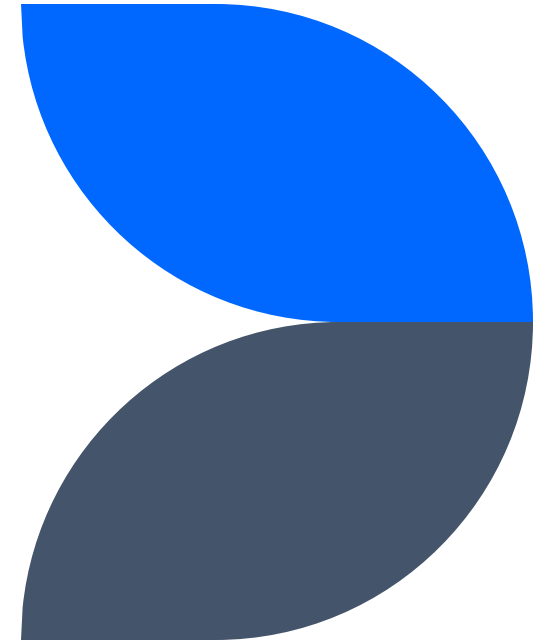
## Références

- Patterson, K., Grenny, J., McMillan, R. et Switzler, A. (2012). *Crucial Conversations : Tools for Talking When Stakes Are High*. McGraw-Hill.
- MindTools. (s.d.). L'art de la communication. Extrait de [https://www.mindtools.com/pages/article/newCS\\_99.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newCS_99.htm)
- Verywell Mind. (2019). 10 Conseils de gestion du temps pour les mamans occupées. Tiré de <https://www.verywellmind.com/time-management-tips-for-busy-moms-2795075>
- Forbes. (2020). Comment renforcer la résilience et l'adaptabilité en période de changement. Extrait de <https://www.forbes.com/sites/ashleystahl/2020/03/23/how-to-build-resilience-and-adaptability-during-times-of-change/?sh=3fd134bd48f1>



Co-funded by  
the European Union

**Félicitations pour avoir terminé  
ce module !**





Co-funded by  
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

# Mères Recherche En tête



This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.